TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR ANNE & BEBEK, ÇOCUK DERGİSİ
motherandbabytr /MotherandBabyTurkiye

Mother & Baby

UZMANLAR UYARIYOR!
3 yaş öncesi çocuğunuz ekrana temas etmesin

RÖPORTAJ
Seren Fosforoğlu ile annelik üzerine…

Beslenme çantasının olmazsa olmazları

PREMATÜRE BEBEK ANNELERİ DİKKAT!
Kış için bakım önerilerimiz var

Dosya
ZİL ÇALIYOR, OKULLAR AÇILIYOR…

EYLÜL 2018
11 TL/ KKTC FİYATI: 10 TL
ISSN 2146-5169
WAVE MEDYA
9 772146 516004

HER GÜN
UYKUDAN
ÖNCE

VICKS®

BabyRub
Kozmetik

NEMLENDİRİR
YATIŞTIRIR*

Yapılan araştırmalara göre, annelerin
%92'si
öneriyor.

Lavanta, biberiye, aleo vera içerir.
* Yardımcı olur

Merhaba

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Büyük konuşmamak lazım

"Ben asla İstanbul dışında bir yerde yaşamam."
"Ben asla kendimden küçük bir adamla birlikte olmam."
"Ben asla dövme yaptırmam."
"Ben asla şunu yemem."
"Ben asla şöyle bir iş yapan adamla evlenmem."
"Ben asla şöyle bir kıyafet giymem."
"Ben olsam asla bu hareketi yapmam."
"Ben asla şunu yapmam, ben asla bunu yapmam, ben asla şuraya gitmem, ben asla ve ben asla..."

Yukaradıki gibi cümlelerle doludur hayatımız.
Her zaman kriterlerimiz vardır.
Genelde çıtalarımız yukarılarda bir yerlerdedir.
Her insanın kendi hayatı için "Türkan Şoray Kanunları" vardır.
Başka bir insanın yaptığı şeyi eleştirmek için sürekli kendisinden yola çıkar insan ve hep "Ben olsam asla yapmam" diye gayet iddalı bir şekilde bitirir cümlelerini.

Eee tamam sen asla yapma.
Ama yapanıda eleştirme bir zahmet.
Ben size bir şey söyleyeyim mi: Hayatta büyük konuşmamak lazım.
Nedense insan her daim büyük konuştuğu şeyleri yapar...

Kendime Not: Şimdi size dürüst davranacağım. Ben bazen büyük konuşuyorum. Haliyle tüm söylediklerimi unutup yapmam dediğim şeyi yapıyorum bazen. Aslında söylediklerimi unutmuyorum, unutuyormuşum gibi yapmak işime geliyor. Neden hayatımı yaşanılmaz bir hal içinde bırakayım. Çok az zamanım var acele etmeliyim diyorum bazen. Yaşamadan es geçmemeliyim karşıma çıkanları. O yüzden artık "Ben asla..." ile başlayan cümleleri kurmamaya çalışıyorum.

Okuyucuya Not: Eleştirmeyi sever insanoğlu. Hele biz kadınlar eleştiri yapmayı çok severiz. Zaten azıcık dedikodudan zarar gelmez. Benim söylemek istediğim şu: Hayatınızı doya doya yaşayın. İsteyen istediğini yapsın, siz aynısını yapacak değilsiniz. Siz de canınız ne istiyorsa onu yapın. Sadece "Ben asla şunu yapmam" demeyin.

İç Sesimden Not: Huylu huyundan çok kolay vazgeçmiyor tabii. Artık yapmıyorum dediysem de hemen inanmayın. Hayatı kendime kolaylaştırmaya çalışıyorum. Emin olun...

Pınar Eslek
Ali Ata'nın annesi
@pinareslek

Editörün Seçtiği:

Burada her ay oğluma ya da kendime faydalı bulduğum ürünleri paylaşacağım. Ama samimiyetle söylüyorum bunlar; araştırdığım ve parasını ödeyerek aldığım şeyler olacak. Umarım sizlere de faydası olur.

Misket Pasta

Her özel günümüzde tereddüt etmeden sipariş verdiğimiz bir yerden bahsetmek istiyorum size; Misket Pasta. İlk tanışmamız 2011 yılında nişan pastamı yaptırdığımda oldu. Pasta hem göze hem damaklara hitap etmişti ve ben çok memnun kalmıştım. Sonrasında eşimin doğum gününde gönderdiğim fotoğrafın daha güzelini pastaya çevirmişlerdi. İnanın pastayı kesmeye kıyamamıştık. Yıllar içerisinde Misket Pasta, bizim pasta için tek adresimiz oldu. Ali Ata için düzenlediğim Baby Shower partim ve 2 yaş çekiminde tercihim yine Misket Pasta oldu. Misket hanım ve tüm ekibine kocaman teşekkürler. Hem sipariş verirken hem de siparişi teslim alırken sorunsuz ve rahat ilerliyor işler.

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Doç. Dr. Ercan Tutak
Doç. Dr. İsmail Yıldız
Uz. Dr. Tülay Hülya Caner
Uz. Dr. Özlem Okutan
Uz. Dr. Dicle Çelik
Uz. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Uz. Dr. Denizay Yürürer
Uz. Dr. Aşkın Güra
Uz. Dr. Deniz Tamtekin

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu

KADIN HASTALIKLARI VE BÖLÜMÜ
Prof. Dr. Cem Demirel
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Uz. Dyt. Eftal Geçgil
Uz. Dyt. Merve Yüksek
Dyt. Ezgi Mumcu
Dyt. Sena Nazlı

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi **Mustafa Özkan (Sorumlu)**

Genel Yayın Yönetmeni **Pınar Eslek**
pinar.eslek@wavemedya.com

Görsel Yönetmen **Özge Şen Lafcı**
ozge.sen@wavemedya.com

Eğitim & Kültür Editörü **Merve Ay**

Fotoğraf Editörü **Halid Doğan**

Redaksiyon **Ayşe Nur Azca**

Katkıda Bulunanlar
Jinekolog Dr. Kağan Kocatepe, Uzm. Klinik Psikolog Büşra Şen, Dyt. Taylan Kümeli, Pedagog Adem Güneş, Dyt. Ferin Batman, Diyetisyen Orçun Kürüm

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Satış Müdürü **Özge Davaslı**
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA

YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
İMAK OFSET
Merkez Mahallesi Atatürk Caddesi NO:1
Yenibosna -Bahçelievler / İSTANBUL

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü **Yerel, Süreli, Aylık**

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.

Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

Confetti

K·I·D·S

Güven, mutluluktur.

Türkiye'de **tek Anti-bakteriyel** halı üreticisi

Confetti Kids halıları ;

- Anti-bakteriyel
- Hav bırakmaz
- Kaymaz tabanlı

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
1606034 Centexbel
Tested for harmful substances
www.oeko-tex.com/standard100

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen **Oeko-tex Class 1** kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, **Oeko-tex Class 1** kategorisinden sınıflandırılmış
Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

www.benimhalim.com

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Eylül 2018

Anneler Kulübü

10 TÜKİD: PİYASADA GÜVENSİZ ÜRÜN BIRAKMAYACAĞIZ
Tüketiciler alışverişlerini bilinçli bir şekilde yapmalı. Aldıkları ürünlerin mutlaka etiketlerine bakmalılar.

12 EK GIDA
Panik yapmayın. Bebeğiniz sonsuza kadar anne sütü ya da mama almayacak; zamanı geldiğinde ek gıdalara geçiş yapacak.

Hamilelik & Doğum

30 PREMATÜRE BEBEK ANNELERİ DİKKAT!
Özenli ve kaliteli bakımla prematüre doğan bebekler de hayata zamanında doğan bebekler gibi sıkı sıkıya tutunur.

32 TUZDAKİ İYOT ORANI BEBEKLERDE ZEKA GELİŞİMİNİ ETKİLİYOR
Gebelikte iyot eksikliği hipotiroidi yani tiroid hormonlarının az olması sorunu yaratır.

36 EN DOĞAL BESİN: ANNE SÜTÜ
Bir bebeğin hayatı boyunca alabileceği en doğal ve sağlıklı besin anne sütüdür.

Bebek & Çocuk

50 ALTERNATİF KAHVALTI FİKİRLERİ
Klasik Türk kahvaltısı elbette bütün annelerin tercihi ancak çocuklar her gün istemiyor.

52 ÖDEV Mİ?
Okulların açılmasıyla anne-babaların kabusu geri döndü…

56 ÇOCUĞUNUZUN DİŞLERİ OKULA HAZIR MI?
Peki ya dişler dondurmalarla geçen bir yaz tatili sonunda okula hazır mı?

Röportaj

48 SEREN FOSFOROĞLU İLE ANNELİK ÜZERİNE...
Ünlü oyuncu Seren Fosforoğlu eşiyle birlikte kızları Nil'i bakıcısız büyüten ve bir yandan da yoğun iş temposuyla çalışan örnek bir anne.

60 GÜNEY AVCIBAY
Eylül sayımızda Bayrampaşa Spor'un başarılı kalecisi İlker Avcıbay'ın eşi Güney hanım konuğumuz oldu.

42

ZİL ÇALIYOR, OKULLAR AÇILIYOR

İçinde bulunduğumuz ayda birçok aile tatlı bir telaş içinde... Belki bazıları biraz da kaygılanarak çocuklarını ilk kez okul ile tanıştırıyor.

Trend

80 OKULA DÖNÜŞ
Zil çaldı herkes okula

82 ANNE MODA
Sonbahar-Kış şıklığı

84 BAKIM ZAMANI
Sonbahar'da cildiniz ışıaaasın

93 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya Eylül ayının en yeni ürünleri sizlerle...

Yaşam & Stil

78 GURME BEBEK
Çocuklar için sağlıklı atıştırmalıklar

Anneler Kulübü

HABERLER | BİLMENİZ GEREKENLER

Tüm ailenin bir araya gelerek yediği yemeklerin çok önemli olduğu uzmanlar tarafından dile getiriliyor. Aile ile yenen yemekler özellikle çocukların beslenme, eğitim ve iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip. Aile yemekleri ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenmenin gelişmesini sağlıyor.

playgro™

Comfy Car
Pofuduk Araba

Comfy Car pofuduk araba ile eğlenceli ve keyifli zamanlar bebeğinizi bekliyor. Işıklı ve müzikli, özel direksiyonu ile bebeğinize araba kullanma hissi veren bu oyuncak onu eğlendirirken size daha fazla zaman kalmasını sağlar. Özel yumuşak çevresi bebeğinizi oturur pozisyonda tutarken güvenle sarar.

- Ses ve müzik özelliği vardır
- Dokunma duyusunu geliştirir
- Görsel algıyı geliştirir
- Kaba motor becerilerini geliştirir

YENİ

Çocuklar için Güvenli
Safe for children

@playgroturkeyofficial @playgrotr

Anadolu Grubu

ADEL

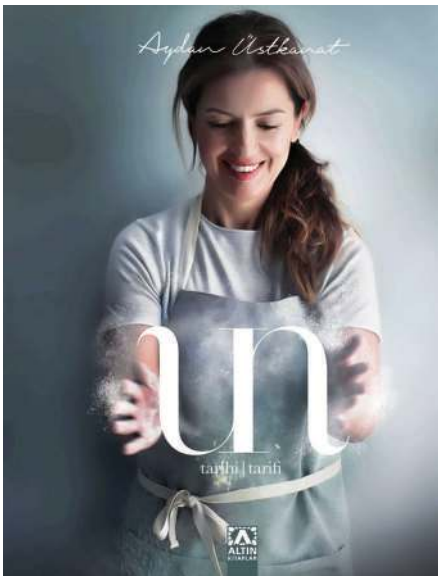
Fizyopet Köpek Oteli

Aylar boyunca çalışıp, hak ettiği tatili şehir dışında geçirecek olan İstanbullular, hayatlarını paylaştıkları sevimli dostlarını geride bırakırken hem aileler hem de can dostları için stres dolu günler yaşanabiliyor. Bu zorlu dönemi patili dostlarımız için güvenli, mutlu, aktif ve keyifli hale getirmek için çabalayan Fizyopet Köpek Oteli, kafessiz odaları ve 2 büyük yüzme havuzuyla hayvan severlerin ilk tercihi oluyor. Tatilini şehir dışında geçirecek birçok kişi, ulaşım ve konaklama sorunları nedeniyle, yanlarına alamadıkları evcil hayvanlarını emanet edebilecekleri güvenli bir yer arayışında. Sevimli dostlarımıza hak ettikleri ilgi ve konforu, sağlıklı bir ortamda sağlamak amacıyla kurulan Fizyopet, standart bir pet otelinden çok daha fazlasını sunuyor.

Galatasaray Lisesi'nin 150. Yılı İki Sergi ile Kutlanıyor

Suna ve İnan Kıraç Vakfı'nın kültür sanat alanında faaliyet gösteren iki kardeş kurumu Pera Müzesi ve İstanbul Araştırmaları Enstitüsü, Galatasaray Lisesi'nin kuruluşunun 150. yılı kapsamında iki ayrı sergiyi sanat ve tarih meraklılarıyla buluşturuyor. Pera Müzesi'ndeki "Mektep Meydan Galatasaray" sergisi Galatasaray Lisesi'nin yeri, işlevi, tarihi ve mekânıyla ilişkilenen güncel yapıtları bir araya getirirken, İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'ndeki "Batıya Açılan Pencere: Galatasaray Lisesi'nin 150 Yılı (1868-2018)" sergisi mektebin 1868'den bu yana süren nitelikli insan yetiştirme vizyonundan kesitler sunan kapsamlı bir arşivi gün yüzüne çıkartıyor. "Mektep Meydan Galatasaray" sergisi 14 Eylül 2018 – 25 Kasım 2018 tarihleri arasında Pera Müzesi'nde, "Batıya Açılan Pencere: Galatasaray Lisesi'nin 150 Yılı (1868-2018)" sergisi 14 Eylül 2018- 23 Şubat 2019 tarihleri arasında İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'nde ziyaret edilebilir.

AYDAN ÜSTKANAT DÜNYANIN EN İYİ YEMEK FOTOĞRAFÇILARI ARASINA GİRDİ



Yemek dünyasının Oscar'ı olarak da bilinen dünyanın en prestijli gastronomi ödülü Gourmand Dünya Yemek Kitapları Ödülleri'nde Aydan Üstkanat "En İyi Fotoğraf" kategorisinde dünyanın en iyi 3 yemek fotoğrafçısı arasında yer aldı. Yemek stilisti, yemek yazarı ve fotoğraf sanatçısı Aydan Üstkanat, buğdayın tarihte başlayan ve mutfağa uzanan yolculuğunu anlattığı "UN" kitabı ile bu ödüle layık görüldü. Daha önce "Şekeriz" kitabıyla iki ödülün sahibi olan Üstkanat başarılarına bir yenisini daha ekleyerek, yemek Oscar'larında ödül sayısını 3'lemiş oldu. Ünlü şef yazar ve fotoğraf sanatçısı Aydan Üstkanat, geçirdiği rahatsızlık sonrası sağlıklı ve şekersiz bir yaşam için kaleme aldığı "ŞekerSİZ" kitabıyla 2014 yılında "En iyi şef ve yazar" ve "En iyi yemek kitabı tasarımı" kategorilerinde ödüle layık görülmüştü. Bu sene aldığı "En iyi yemek fotoğrafçısı" ödülüyle birlikte Gourmand Dünya Yemek Kitap Ödülleri'nde üç ödül birden alarak bir rekora imza attı ve gastronominin tüm alanlarındaki başarısını kanıtlamış oldu.

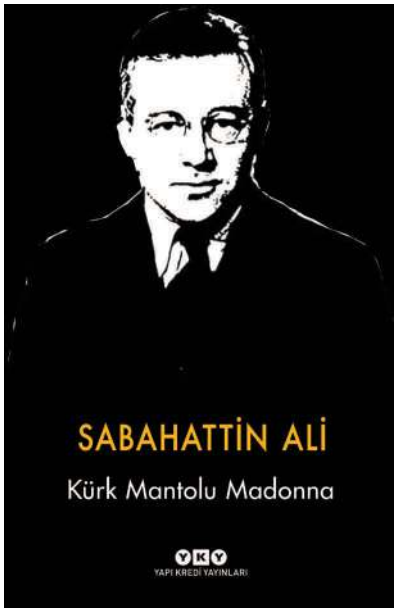
İÇİME HAZIR

HER YERDE BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLENSİN İÇİNİZ RAHAT ETSİN

Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız.
Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotiklerin gelişimini destekler.

TÜKİD: Piyasada güvensiz ürün bırakmayacağız

Yeni eğitim-öğretim dönemine sayılı günler kalırken, TÜKİD kırtasiye alışverişi konusunda velileri dikkatli olmaları için uyardı. "Merdiven altı olarak adlandırılan, üreticisi ve satıcısı belli olmayan ürünlerden uzak durulmalı" diyen Başkan Vecdet F. Şendil, kimliği olan ürünlerin tercih edilmesi gerektiğini söyledi. Verilen mücadeleler sonucu kırtasiye ürünlerinde yüzde 99 oranında güvenilirliğe eriştiklerini de anlatan Şendil, sağlıklı ürünler için en doğru adres olarak kırtasiyeleri işaret etti. 2018-2019 eğitim-öğretim dönemine sayılı günler kalırken, en yeni kırtasiye ürünleri de raflardaki yerini aldı. Yaklaşık 18 milyon öğrencinin okula gideceği yeni dönemde aileleri sağlıklı ve güvenilir kırtasiye malzemesi alışverişinin telaşı sardı. Veliler ve öğrencileri, yeni dönem öncesi kırtasiye ürünleri alırken dikkatli olmaları konusunda uyaran Tüm Kırtasiyeciler Derneği (TÜKİD) Başkanı Vecdet F. Şendil, özellikle merdiven altı olarak adlandırılan, üreticisi ve satıcısı belli olmayan ürünlerin alınmaması gerektiğini söyledi. Şendil, "Çünkü bunlar sağlıksız ürünler. Markasız ürün alarak çocuğunuzun hayatını riske atmayın" dedi. Sağlıklı ürün konusunda yıllardır verdikleri mücadelenin sonucunu aldıklarını ve Türkiye'de 100 kırtasiye ürününden 99'unun güvenli hale geldiğini belirten Şendil taklit, sahte, korsan ürünlerin satışının önlenmesi ve nitelikli ürün kullanımının özendirilmesi için üzerlerine düşen görevi yerine getirdiklerini söyledi. Ancak, çalışmalarının devam edeceğini ve piyasada güvensiz bir ürün bile bırakmayacaklarını da sözlerine ekledi. Tüketicilere de bu konuda büyük iş düştüğünün altını çizen Şendil, şu tavsiyelerde bulundu: "Tüketiciler alışverişlerini bilinçli bir şekilde yapmalı. Aldıkları ürünlerin mutlaka etiketlerine bakmalılar. Ambalajlı, ithalatçısı ya da üreticisi belli olan yani kimliği olan sağlıklı ürünleri tercih etmeliler. Bunun için en doğru adres tabii ki kırtasiyeler."



KÜRK MANTOLU MADONNA D&R ÖZEL YENİDEN TASARLANDI

Türk edebiyatının usta isimlerinden Sabahattin Ali'nin dünyada birçok dile çevrilen önemli eseri "Kürk Mantolu Madonna" çok özel bir tasarımla kültür, sanat ve eğlence dünyası D&R'a özel ayrıcalıklarıyla satışa sunulmaya başladı. Tüm kuşakların severek okuduğu roman, D&R için yeniden tasarlanan özel farklı kapak görseli, özel bez cilt yüzeyi ve baskısıyla D&R mağazalarında ve www.dr.com.tr'de kitap severleri bekliyor. Kürk Mantolu Madonna romanında Maria Puder ve Raif Efendi'nin aşkını anlatan Sabahattin Ali, Raif Efendi'nin kendisiyle olan içsel yolculuğunu aşk ile birleştirerek okuyucuya sunuyor.

CEREBRAL PALSY'Lİ ÇOCUK VE GENÇLER SPOR İLE SOSYALLEŞİYOR

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın desteği ile, sporun Cerebral Palsy'li bireyler üzerindeki olumlu etkisini ön plana çıkarmak amacıyla "Adım Adım Gelişiyorum; Sosyalleşiyorum!" projesi başlattı. "Gençlik Projeleri Destek Programı" kapsamında Ocak ayında başlayan projede karada ve su içerisinde 40 Cerebral Pasly'li bireyin sporla gelişimi izleniyor. Cerebral Palsy'li bireylere teşhis, tedavi, rehabilitasyon ve eğitim hizmeti sunan Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı, Proje kapsamında 40 Cerebral Palsy'li çocuk ve gencin, ilgili uzmanlar rehberliğinde, sportif çalışmalarına destek olarak, hareketlerinde bağımsızlık kazanmaları amaçlıyor. Egzersiz eğitim programlarının öncesi ve sonrasında yapılan bilimsel testlerle, Cerebral Palsy'li çocuk ve gençlerin, erken dönemde başladıkları sportif faaliyetlerin, olumlu gelişmeleri ölçülerek, sporun bilimsel etkilerinin olarak ortaya çıkarılması amaçlanıyor. Proje kapsamında 40 Cerebral Palsy'li bireyin 12 hafta boyunca, bir grubu su sporları kısmında, diğer bir grubu ise kara sporları tarafında, gerçekleştirdikleri sportif aktivitelerle fizyolojik ve psikolojik gelişimlerine katkı sağladılar, diğer yandan da sosyalleşme imkanı buldular. İkinci ayağı Eylül ayında başlayacak olan Adım Adım Gelişiyorum-Sosyalleşiyorum Projesinin, Cerebral Palsy'li çocuk ve gençlerin sporun farklı branşlarıyla tanışmaları ve spor camiasının da Cerebral Palsy konusunda farkındalığının arttırılması amaçlanmaktadır.

Mustela®

bebek - çocuk

PİŞİĞE KARŞI BENZERSİZ KORUMA

1 PİŞİĞİ ÖNLEMEYE ▸ 2 CİLDİ FERAHLATMAYA ▸ 3 CİLDİ CANLANDIRMAYA

YARDIMCI

TAAHHÜTLERİMİZ

- %98 DOĞAL KÖKENLİ İÇERİKLER
- %0 PARFÜM-PARABEN
- ÇEVRE DOSTU

60 YILI AŞKIN UZMANLIK

MUSTELA®, HER ŞEY CİLT İLE BAŞLAR

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

İnovasyonlarla sağlık sermayenizi korur

Anneliğe Dair Her Şey mammashow'da

mammashow, 36. Uluslararası İstanbul Anne Bebek Çocuk Ürünleri Fuarı CBME Türkiye'nin etkinlik platformudur. 9-12 Ocak 2019 tarihlerinde, İstanbul Fuar Merkezi - CNR Expo'da 4000 anne ve anne adayının 4 gün boyunca bir araya geleceği Mammashow'da anneler bebeklerine dair birbirinden değerli konuşmacılardan önemli bilgiler edinecek, workshoplara katılacak, yüzlerce marka ve anne bebek ürünlerini deneyimleyebileceklerdir.

mammashow'da anneler en yeni ürün ve hizmetleri deneyimleme fırsatı bulacak...

Katılımcı ve ziyaretçilerinin ticari işbirlikleri geliştirmesini sağlayan CBME Türkiye kapsamında fuar ile eş zamanlı olarak İstanbul CNR Fuar Merkezi'nde MammaShow düzenlenecek. İlki anne ve anne adaylarının büyük ilgisini çeken mammashow'un ikincisi de ebeveynlerin hayatlarını kolaylaştıracak bilgilerin paylaşılacağı, alanında uzman konuşmacıların yer alacağı hamilelik ve doğum yöntemleri, bebeğin zihinsel ve bedensel gelişimi, anne ve bebeğin sağlıklı beslenmesi, uyku düzeni, oyun gibi zengin içerikte pek çok etkinliğe ev sahipliği yapacak. Ebeveynler mammashow alanında bebek ve çocuklarının her türlü ihtiyacını karşılayabilecekleri gibi, bu alanda geliştirilen en yeni ürün ve hizmetleri deneyimleyerek çocukları için en doğru seçimleri yapmada rehberlik hizmeti almış olacaklar.

mammashow seminer ve eğitim programlarında annelere birçok alanda eğitim verilecek...

- hamilelikte beslenme
- evde alınan güvenlik önlemleri ve ilk yardım
- pozitif emzirme egitimi
- kolik bebek bakımı
- bebek ve çocuklarda duyu bütünleme
- dogum sonrası ve lohusalık dönemi
- anne sütü ve emzirme
- bebegin günlük bakımı (banyo, göbek pansumanı, agız, burun, göz temizligi, alt degistirme, tutma)
- uyku egitimi
- doguma giderken anne ve bebegin valiz hazırlıgı
- bebek odası hazırlıgı ve dogru alısveris
- çocuklarla iletisim ve oyun
- çocuk ve astroloji
- masalların çocuklar üzerindeki etkisi
- dogal ebeveynlik
- çocuklarla iletisim ve farkındalık egitimi
- bebek ve çocuk giysilerinde trendler
- emzirmeyi kesme
- tuvalet rutini olusturma
- bebek giyme

mammashow etkinlik programında neler var?

- Puset yarısması
- Araç gereç defilesi
- Hamile dansı
- Bebeklerle dans
- Çocuklarla dans
- Çocuk atölyeleri
- bezden bebek yapımı
- yüz boyama
- kum boyama
- lego
- boncuk dizme
- tahta oyuncak boyama
- kurdele-kumas yapıstırma

mammashow'da neler var?

- bebek beslenme odası
- bebek alt açma odası
- bebek bakım odası
- puset park alanı
- emzirme odası
- yenidogan ve çocuk ilkyardım workshop odası
- çocuk oyun alanı
- katılımcı workshow alanı
- araç gereç defilesi
- egitici seminerler
- ürün deneyimleri
- tüketici ödülleri
- yenidogan ve bebek alısverisi dendiginde ilk akla gelen sektördeki lider markalar
- yüzlerce markanı hediye ve indirim yagmuru
- 4 gün boyunca en prestijli markaların fuara özel fiyatlarıyla alısveris imkanı!

Çokoliko
SÜTE LEZZET
İÇENE GÜÇ KATAR
AÇ-KAPA HEP TAZE
TAMAMEN DOĞALDIR. KORUYUCU İÇERMEZ.
SOĞUK veya SICAK içilebilir
Çokoliko
SÜTE LEZZET, İÇENE GÜÇ KATAR
KAHVE DÜNYASI
kahvedunyasi
HEPİMİZİN ORTAK NOKTASI
ONLINE ALIŞVERİŞLERİNİZ İÇİN
kahvedunyasi.com

Ek Gıdaya Geçişte 5 Altın Kural

Gıda Mühendisi Tuğba Bayburtluoğlu ek gıdaya geçişte panik olunmaması gerektiğini söylüyor ve ek gıdaya geçişte ebeveynlere şu uyarılarda bulunuyor;

1. Panik yapmayın. Bebeğiniz sonsuza kadar anne sütü ya da mama almayacak; zamanı geldiğinde ek gıdalara geçiş yapacak.

2. Bilinçli birer anne baba olarak mutlaka okuyun araştırın, internette birçok kaynak var ama sadece güvenilir olanlara, bir uzmanın elinden çıkmış yazılara bakın. Çocuğunuza özel bilgileri, teşhis ve tedaviyi kendi çocuk doktorunuzdan edinin. Aklınızdakileri, sorularınızı bir kağıda dökerek görüşmeye gitmek faydalı olacaktır. Ek gıdaya geçiş ile ilgili doktorunuza soru sormaktan çekinmeyin.

3. Ek gıda bir süreçtir ve kesinlikle zaman alacaktır. Bebeğinizi en iyi siz tanırsınız, ailenizin ihtiyaç ve isteklerini en iyi siz bilirsiniz. Birçok bebek ek gıdaya geçiş sinyallerini verir. Örneğin sizin yemeğiniz ile ilgilenir, ağzını şapırdatır, yiyeceklere uzanmaya çalışır, bu sinyalleri takip edin.

4. Abartmayın. Bebeğinizin midesi küçük. Ana besini doktorunuzun yönlendirmesi ile hâlâ anne sütü ve/veya formül mamadır.

5. Ek gıdaya geçiş sürecine önceden hazırlıklı olun. Geçiş süreci başladığında ne yapacağınızı biliyor olmak önemlidir.

Arda Erel'den Kendine İyi Bak İnkılâp Kitabevi logosuyla dördüncü baskısına hazırlanıyor

En çok satanlar listesinde uzun süre yerini koruyan Senin İçin ve Arayış kitaplarından sonra, Arda Erel'in yeni kitabı Kendine İyi Bak, 60.000 satış rakamını geçme başarısına ulaştıktan sonra İnkılâp Kitabevi logosuyla dördüncü baskısını yapmaya hazırlanıyor.

Arka Kapak Yazısı

bir şeyler yolunda gitmediğinde, sen kendi yolunda gitmiyorsun demektir.
hayat sana armağan edilmişken, sen o armağanı yaşayamıyorsun demektir.
toplum, ailen, arkadaşların ya da sevgilin…
kendini birilerinin dediklerine göre şekillendirdikçe, kendinden uzaklaştığının farkında mısın?
benliğinden, isteklerinden, arzularından kopuyorsun.
başka bir sen yaratıyorlar, sen de "o" oluyorsun.
özüne in.
kendine koş.
o zaman sen de düzelirsin, gittiğin yol da.

kendine iyi bak…

arda erel, senin için ve arayış kitaplarından sonra kendine iyi bak ile hepimizin dertlerine en yakın arkadaş oluyor.

Arda Erel, Kendine İyi Bak, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 2018

Güneş Lekelerinizi Peeling İle Sildirebilirsiniz

Ciltte yaşanan lekelenme, akne ve kırışıklık sorunları için etkili olduğunu vurguladığı Peelinglerin uygulanması, etkisi ve sonuçlarıyla ilgili olarak Prof. Dr. Şükrü Yazar, "Süt Peelingi; cansız ve mat görünüm ile birlikte özellikle hassas ciltlerde güneşe maruz kalmaktan kaynaklanan lekelerin giderilmesinde etkili yöntemlerden biridir. Ciltte leke oluşumunu tetikleyen mekanizmayı baskılamaya yardımcı oluyor. Bu peelingi her türlü cilt tipine uygulanabiliyoruz çünkü profesyonel peelingler içerisinde yer alan bazı soyucu asitleri içermiyor, dolayısıyla yan etki riski minimum. Parlak, tazelenmiş, canlı bir cilde sahip olunmasına yardımcı oluyor. TCA Peeling; akne izleri, güneş lekeleri ve kırışıklıkların giderilmesinde kullanılmaktadır. Gözenekleri daraltıyor ve cildi yeniden yapılandırıyor, akne oluşumunu azaltıyor. Tek seansta bile ciltte gözle görülür etki bırakabilen, iyileşme süresi çok hızlı bir peeling yöntemidir. Leke Peelingi ise güneş lekeleri başta olmak üzere pigmentasyon lekeleri, koyu hamilelik lekeleri, dermal/ epidermal melazma, aktif/ pasif hiperpigmentasyon, enflamasyon sonrası pigmentasyon lekelerini gidermeye, cildin yenilenmesine, cilde nem kazandırmaya, güneş hasarı sonrası oluşmuş ince ve kalın çizgilerin azalmasına yardımcı profesyonel bir uygulamadır. Alttan gelen taze derinin çok daha parlak ve pürüzsüz olup, adeta bebek gibi bir cildin ortaya çıkmasına yardımcı oluyor. Uygulama sonrası ciltte gerginlik ve kaşınma hissini önlemek, cildi sakinleştirmek ve iyileşme sürecini hızlandırmak için K vitamin kompleksi ve güneş koruma faktörü içeren özel ev tipi ürünlerin kullanılmasını tavsiye edebilirim. Ayrıca unutulmaması gerekir ki profesyonel peelingler kliniklerde doktorlar tarafından uygulanmalıdır. Yoksa istenmeyen sonuçlar elde edilebilir" diye belirtti.

PARABEN YOK
ALKOL YOK
BOYA YOK
SLS YOK

uni Baby

Eczacıbaşı

www.unibaby.com.tr

Tek tuşla ikiz kullanımı

Bebeğinizle dışarıya çıkmanın keyfini baby plus "Legend" bebek arabası ile yaşayın. Hem bebeğinizin konforu için hem de rahat etmeniz açısından, fonksiyonel bir ürün olan "Legend" aynı zamanda bütçenize de hitap ediyor.

Yeni doğandan itibaren portbebe olarak kullanımdan, anneye bakar ve öne bakar kullanım imkanına, travel sistemi sayesinde ikiz yeni doğan ve ikinci kardeşe uygun tasarımına kadar her ayrıntı düşünülmüş. Ayrıca universal adaptörleri sayesinde Joie, Nuna, Recaro, Maxi-Cosi, Cybex marka ana kucakları ile mükemmel uyumlu. Tüm bu ayrıcalıklı özelliklerinin yanında vegan deri kaplı tutma kolu, ön barı, uzunluğu isteğe göre tek tuşla ayarlanabilen tutma kolu, paslanmaz premium kalite nikelaj kaplama şase, PU dolgulu premium sınıf

tekerlekler, tek noktadan kilitleme, ayarlanabilir ayak dayama ünitesi, tek hamle ile kolaylıkla katlama, oturma ünitesi üzerindeyken katlanma imkanı, katlandığında ayakta durabilme, ünite katlı ayakta durduğunda tutma kolunun tahriş olmasını engelleyen ergonomik katlama alanı ve ultra büyük alışveriş sepeti bulunuyor.
baby plus Legend, bir bebek arabasından beklentilerinizin üzerinde, rahat ve konforlu imkanları size sunuyor.

Size de keyfini sürmek kalıyor.

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

Bebek-anne sağlığı paralellik gösterir. Annenin gebelikteki beslenme şekli ve kilo alımı doğrudan bebeği etkileyecektir. Eğer anne düzensiz beslenir ve aşırı kilo alırsa, bebekteki genetik kodlama ile ileri yaşlarda bazı riskler oluşabilir.

SİNDİRİM SİSTEMİNDE DENGE

ENTEROGERMİNA İLE OKUL DÖNEMİNDE DE SİZİNLE!

**Ürünün bir süre bekleyince tortu oluşturması normaldir, çalkalayınca homojen ve renksiz olmaktadır.

İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

*Nicholas Hall & Company DB6 OTC probiyotik pazar verisi 2017

EnterogerminaTR www.enterogermina.com.tr

SANOFI

ÇOCUĞUNUZUN SİNDİRİM SİSTEMİNDE DENGE, OKULA DÖNÜŞTE DE YANINDA!

Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Metehan Özen

Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Metehan Özen; okulların açılmasına kısa bir süre kala anne ve babaların dikkatini önemli bir konuya çekiyor. Her yeni okul döneminde, çocukların uyku düzeninin bozulması, beslenme tarzının ve içeriğinin değişmesi ve ayrıca ders stresi gibi faktörlerin hem sindirim sisteminde dengesizliklere hem de bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açtığını vurguluyor.

"Çocuğunuzun devamsızlık yapmaması için okula dönüşte probiyotik kullanın."

Prof. Dr. Metehan Özen, havaların soğumasıyla beraber, çocukların sınıf içinde özellikle kişisel eşyalarla taşınan solunum yoluyla bulaşabilen virüsler nedeniyle birçok enfeksiyon hastalığı açısından risk altına girdiğini bildiriyor.

Okulların açılmasından sonra mide bağırsak sistemi enfeksiyonlarının çoğaldığını, ayrıca solunum yolu enfeksiyonlarının 5,8 kat arttığını belirten Prof. Dr. Metehan Özen, dünyada her yıl tam 300 milyon gün, sindirim sistemi düzensizlikleri nedeniyle okullara devamsızlık yapıldığına dikkat çekiyor. Bunun yanı sıra, şikayetlerin kısa süreli ve hafif olması ve doktora gidilmemesi gibi durumların çoğunlukta olması göz önünde bulundurulduğunda, bu etkileri yaşayan çocukların gerçek rakamının çok daha yüksek olabileceğini belirtiyor.

Çoğunluğu viral olan okul çağı enfeksiyonlarının tedavisinde antibiyotik kullanımının olumsuz yan etkileri olmasının yanı sıra, aynı zamanda dirençli bakterilerin yerleşmesine yol açabileceği unutulmamalıdır. Dirençli bakterileri taşımak okulların açılmasıyla beraber bulaşıcılığın artmasıyla okul arkadaşlarının sağlığını daha fazla tehdit etmektedir.

En uygun yaklaşım bu hastalıklar ortaya çıkmadan önlem almak olmalıdır. Prof. Dr. Metehan Özen, bu süreçte etkili bir çözüm olan probiyotik kullanımını öneriyor.

"Bağırsak florasındaki denge çocukların genel sağlığını belirliyor!"

Bağırsak ve solunum mikrobiyotasında sayıca artan faydalı bakterilerin öncelikle kötü mikropların yerleşmesini engellediğini, sindirimi düzenleyerek faydalı vitaminlerin sentezini arttırdığını ve sağladıkları denge ile çocukların genel sağlığına büyük etkisi bulunduğunu belirten Prof. Dr. Metehan Özen, okul döneminde probiyotik kullanımının önemini şu şekilde açıklıyor:

Bağırsak florası tıpkı parmak izi gibi kişiye özeldir. Bağırsağımızdaki yararlı bakteriler; besinlerin sindirilmesinden, enfeksiyonlarla mücadeleye ve vücudun toksinlerden korunmasına kadar birçok göreve sahiptir. Okula dönüş gibi zamanlarda flora dengesinin bozulması yani dışarıdan zararlı bakterilerin bağırsağa yerleşmesi; ishal, gaz ve kabızlık gibi sindirim sistemi düzensizliklerine ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir. Bu durumu başlangıçta engellemek için probiyotik takviyesi ürünler kullandığımızda hastalık oluşturabilen bakterilerin yerleşmesini azaltırız ve çocuklarımızı hastalıklara karşı daha fazla korumuş oluruz. Bu yüzden, sonbahar döneminde kreş ve okullarda en az 3 ay probiyotik takviyesi alınmasının yapılan birçok bilimsel çalışmada, solunum yolu enfeksiyonlarını anlamlı oranda azalttığı bildirilmektedir. Ülkemizde de yaptığımız çalışmalarda da aynı bulguları gözlemlemekteyiz.

Okula dönüşte uyku düzeninin değişmesi, okul stresi, çocuklar arasındaki mikropların alışverişi ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi gibi faktörler çocukların bağışıklık sistemini, sindirim sistemini ve bağırsaklarında bulunan yararlı bakterileri etkiliyor. Bu değişiklikler, çocukların okulda devamsızlık yaşamasına neden olabiliyor. Okula dönerken probiyotikler yani yararlı bakteriler, çocuğunuzun bağışıklık sistemini desteklemeye ve sindirim sistemini dengelemeye yardımcı olmak için etkili bir çözüm olabilir.

Dünyada 60 yıldır güvenle kullanılan Enterogermina®, içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalar sayesinde sindirim sisteminin dengelenmesine ve bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı oluyor. Yetişkin formunun içeriğinde 4 milyar, çocuk formunda ise 2 milyar yararlı bakteriyi barındıran Enterogermina®; gelişmiş üretim teknolojisi sayesinde gluten, katkı maddesi ve koruyucu madde içermiyor. Sadece saf su ve spor formdaki probiyotik mikroorganizmalardan oluşan Enterogermina®; tatsız, kokusuz ve renksiz** olma özelliği ile hem çocuklar hem de yetişkinler tarafından kolayca kullanılabilir. Dünyanın tercih ettiği probiyotik* Enterogermina®, okula dönüşte de çocuğunuzun sindirim sistemini düzenlemek ve bağışıklık sistemini desteklemek için yanında!

*Nicholas Hall & Company DB6 OTC probiyotik pazar verisi 2017

Okula dönerken çocuklarda görülen sindirim sistemi düzensizlikleri ve bağışıklık sistemi değişikliklerinin başlıca sebepleri:

- Beslenme alışkanlıklarının değişmesi
- Biyolojik saatin değişmesi
- Okul stresi
- Sınıf arkadaşlarıyla bakteri alışverişi

Okula dönüşte çocukların bağışıklık sisteminin korunması ve sindirim sistemi dengesizlikleri yaşanmaması için probiyotik kullanmaları öneriliyor!

Okula dönerken, yaşanan değişiklikler sindirim sistemi dengesizliklerine ve bağışıklık sisteminde düşüşe yol açabileceğini belirten Prof. Dr. Metehan Özen, yeni okul dönemi boyunca probiyotik içeren ürünlerin etkili bir çözüm olabileceğini vurguladı.

"Probiyotikler, çocuklarımızın vücudundaki yararlı bakteri sayısının artmasına yardımcı olarak bağırsak fonksiyonlarını düzene sokmaya ve bağışıklık sistemlerini desteklemeye yardımcı olur."

**Ürünün bir süre bekleyince tortu oluşturması normaldir, çalkalayınca homojen ve renksiz olmaktadır.

Varis

Kalp ve Damar Cerrahı Prof. Dr. Semih Barlas "Hamileliğin, bacaklardaki varislerin oluşumunda en önemli neden olduğu düşünülüyor. Yine bu nedenle, kadınlarda varis görülme oranı erkeklerin 2 katı." diyor ve varis hakkında meak ettiğimiz soruları cevaplıyor.

Varis nedir ve neden oluşur?

Kalıtım, gebelik, hormonal bozukluklar, aşırı kilo, uzun sure oturmayı/ayakta durmayı gerektiren meslekler ve doğum kontrol hapı gibi bazı ilaçların kullanılması, venler (toplardamar) içindeki kapakçıkların tek yönlü çalışmasını bozabilir. Kapakçıkların işlevlerini yerine getirememesi sonucunda venlerdeki kan, geriye ayaklara doğru kaçmaya başlar. Buna Venöz Yetersizlik/ Reflü adı verilir. Bacaklarımızda yarattığı belirtilerine de Varis adı verilir. Venöz yetersizlik hafif veya orta-ileri düzeyde olabilir. Sorun hafif düzeydeyse belirtiler ve tedavi kozmetik amaçlıyken; orta-ileri düzeydeki kapak kaçağı, hastalığın tıbbi tedavi gerektiren önemli bir damar hastalığı boyutuna geldiğini bize gösterir.

Sadece görüntü olarak etkilemesinin dışında vücuda etkileri nelerdir?

Venöz reflü gelişirken, bacaklardaki toplardamarların içindeki kapakçıkların geriye kaçırması yüzünden artan basınç, bu damarları kıvrıntılı bir yapıya dönüştürür. Ayak bileklerinde uzun süre iyileşmeyen yaralar ortaya çıkabilir. Kıvrımlı bir damarda, kanın akışkanlığı da yavaşlar. Uzun yolculuklar, bacağa gelen darbeler, vücudun susuz kalması gibi durumlarda, toplardamar içindeki zaten yavaş olan kan akımı tamamen durabilir ve pıhtı oluşur. Bu pıhtı, tedavi edilmediğinde akciğer içindeki bir damarın tıkanmasına yol açabilir. Bu da ciddi ölümcül tehditler oluşturabilir.

Bacaklarımızda gözlemlediğimiz hangi durumlarda doktora ve tıbbi tedaviye başvurmalıyız?

Bacaklarınızdaki varislerin tıbbi tedavisini SADECE aşağıdakilerden bir veya birkaçtanesi var ise tıbbi tedavi yaptırın:

A) DAMAR BELİRGİNLEŞMELERİ: Bacaklarda 5mm veya daha kalın, spagetti makarna gibi görüntü veren, kıvrıntılı ve her an içlerinde pıhtı oluşabilecek damarlarlar gelişmiş olabilir.

B) BACAKAĞRISI: Kötü kan dolaşımı, komşu yapı ve organları bozabilir. Sabahtan akşama doğru artan; ayak tabanından bacağa yayılan; hareketsizken, özellikle de gece yatağa girince 'bacakları oynatma, yorgandan dışarı çıkartma arzusu' şeklinde kendini gösteren bacak ağrılarını doğurabilir.

C) BACAK ŞİŞLİĞİ: Kötü dolaşımın başka bir göstergesidir. Bacaklardaki kirli kanın kalbe ve akciğerlere temizlenmek üzere pompalanma işinde sorun oluştuğunda görülür. Diz altında, daha da sık olarak bileklerde görülür. 'Çorap izinin kalması' ilk alarm çanı olabilir.

D) CİLT DEĞİŞİKLİKLERİ: Bacaklardaki varisler kendi hallerine tedavi edilmeden bırakıldıklarında ve hastalığın ilerlediği durumlarda karşımıza çıkarlar. Bunlar, bileğe yakın bölgede, kaşıntılı kızarıklıklar, kahverengiye çalan renk değişiklikleri, 2-3 ay geçmeyen yaralar şeklinde kendini gösterebilir.

Varis tedavisinde 2007'den sonra büyük ilerlemeler kaydedilmiş, klasik yöntemlerin önemli bir bölümü terkedilmiştir.

Tedavi yöntemleri nelerdir? EVTA ile nasıl bir tedavi süreci işleniyor?

Varis tedavisinde 2007'den sonra büyük ilerlemeler kaydedilmiş, klasik yöntemlerin önemli bir bölümü terkedilmiştir. Günümüzde:

1) Yüzeyel Köpük Skleroterapi (VFS): Bacaklardaki 1-4mm çapındaki kılcal damarların tedavisinde uygulanmakta olan bir yöntemdir. Çok ince iğneler ile, damarların içine köpüklü bir ilaç verilmekte ve damarlar ortadan kaldırılmaktadır. Hafif venöz yetmezlik durumlarında uygulanır. Kozmetik bir işlemdir ve anestezi gerektirmez.

2) Yüzeyel Lazer Tedavileri: Genelde Yüzeyel Köpük Skleroterapi'ye, gerekli durumlarda, ek olarak uygulanmaktadır. 1mm çapındaki çok ince kılcallarda başarı sağlamaktadır. Daha kalın damarlara uygulandığı durumlarda, kalıcı yanık izlerine yolaçabilir veya başarısız kalabilir. Hafif venöz yetmezlik durumlarında uygulanır. Kozmetik bir işlemdir ve yeni jenerasyon bazı lazer cihazları kullanıldığında anestezi gerektirmez ve ağrısızdır.

3) Ambulatuvar Flebektomi (AP): 5mm'den daha kalın, spagetti makarna görünümlü kalın damarlara uygulanır. Lokal anestezi altında, dikiş gerektirmeyen, 1mm'lik kesiler içinden, söz konusu damarlar çıkartılmaktadır. Tıbbi bir işlemdir.

4) Endovenöz Trunkal Ablasyon (EVTA): Orta-ileri düzeyde venöz yetmezliğin bulunduğu durumlarda uygulanır. Lokal anestezi altında, damarın içine yerleştirilen bir kateter yardımı ile radyofrekans veya lazer enerjisi verilerek sorunlu damar büzüştürülür. Gerek radyofrekans gerekse lazerin, yakın ve uzun dönem başarılı sonuçları, çok sayıda hasta üzerinde kanıtlanmıştır. Radyofrekans veya Lazer'e alternatif olarak geçtiğimiz yıldan beri denenmekte olan yöntemde ise, damar içine yerleştirilen kateter yardımı ile 'cyanoacrylate' adı verilen bir zamk sıkılmakta ve yine damarı büzüp kapatma hedeflenmektedir. Bu yöntemin uzun dönem sonuçları henüz elde edilmemiştir. EVTA, hangi tip kateter kullanılarak yapılırsa yapılsın, tıbbi bir yöntemdir. Yöntemin en büyük üstünlüklerinden biri, genel anestezi'yi gerektirmemesi, sadece lokal anestezi altında gerçekleştirilebilmesidir. Hasta uyanıkken, girişim yapılacak venin etrafında anestetik maddeyi içeren sıvıdan bir koruyucu kalkan oluşturulmakta, böylelikle hastanın ağrı duymaması sağlanırken, damarın etrafındaki cilt ve dokuların, EVTA sırasında ortaya çıkan ısıdan zarar görmemeleri amaçlanmaktadır. 1mm'den büyük kesi işlemi yapılmayan yöntemde morluk oluşmadığı için hasta günlük yaşantısına hemen dönebilmektedir.

5) Doppler Altında Kimyasal Ablasyon (DGS): Ultrason görüntüleme altında damarın içine köpük skleroterapi benzeri bir yöntemle büzücü ilaç sıkılmaktadır. Genelde EVTA işleminin tamamlayıcısı olarak, orta-ileri venöz yetmezlik durumlarında kullanılır. Yaklaşık 5dk'da uygulanır ve herhangi bir anestezi gerektirmez. Kozmetik amaçlı Yüzeyel Köpük Skleroterapi'nin aksine tıbbi bir yöntemdir.

Hamilelikte varis görülme oranı nedir?

Hamileliğin, bacaklardaki varislerin oluşumunda en önemli neden olduğu düşünülmektedir. Yine bu nedenle, kadınlarda varis görülme oranı erkeklerin 2 katıdır. Yeni varislerin oluşumu hamileliklerin %28'inde görülürken; hamilelik sayısı arttıkça, oran da artmaktadır. Hiç gebe kalmamiş kadınlardaki varis sıklığını %32; 1 hamilelik geçirenlerde %38; 2 hamilelik yaşayanlarda %43; 3 kez'de %48, 4 veya daha fazla gebe kalanlarda %59 olarak bildiren çalışmalar vardır.

Hamilelikte varis oluşmasının nedenleri nelerdir?

Hamilelik sırasında bacak venleri (toplardamarları) içindeki kapakların bozulması ile venöz yetmezlik hastalığının ve buna bağlı varislerin oluşumunun mekanizması kesin olarak aydınlatılamamıştır. Bacakların üzerine binen basıncın artışı ve hormonal etkilerin bu konuda başrolde oldukları düşünülmektedir. Büyümekte olan rahimin karın alt bölümündeki venlere bası yaptığı; bacaklardaki venler içindeki basıncı artırdığı; bu damarların gerilmelerine ve içlerindeki kapakların yırtılmasına yol açtığı iddia edilmektedir. Diğer yandan, bacaklardaki varislerin daha rahimin çok büyümediği, hamileliğin ilk 3 ayında ortay açıktıkları; doğum sonrasında da varislerin -en azındanbir kısmının- kısa sürede ortadan kalkabildikleri yönündeki gözlemler, çelişkili bir tabloyu ortaya koymaktadır. Östradiol adı verilen bir hormon yüksekliğinin venlerde genişlemeye ve varislere yol açtığı, menapoz dönemindeki kadınlarda gösterilmiştir. Bacak venlerinde östrojen ve progesteron reseptörlerinin bulundukları; hamilelik sürecinde ortaya çıkan 'östradiol'den zengin tablo'nun da, menapozdaki gibi, benzer sonucu doğurarak varislere yol açtığı düşünülebilir.

Varisten korunmak mümkün mü? Neler tavsiye edersiniz?

Varisi 'önleyici' hiçbir yöntem yoktur. Zira ister yaşam-çalışma koşullarımız, ister gebelik gibi mükemmel bir olay, isterse bazı hastalıklar veya kullanımı kaçınılmaz olan bazı ilaçlar hayatımızın bir parçası olacaktır. Hepsinden önemlisi, aileden olan genetik geçiş en somut nedendir. Venöz yetmezlik ve varisler, bir ileri yaş hastalığı değildir. Çocukluktan yaşlılığa her dönemde görülebilirler. Sürekli topuklu ayakkabı, dar pantalon giymekten, uzun süreli güneş banyoları-sıcaktan kaçınmak; 'anneanne çorabı' diye bilinen eski varis çoraplarının yerine geliştirilen, kolay giyilebilen, bacağın havalanmasını bozmayan, estetik görünümlü 'kademeli basınçlı çorapları' kullanmak, sorunun karşımıza daha geç dönemde çıkmasını sağlayabilir. ■

Beslemek uzmanlık gerektirir!

ebebek'e özel Almanya'da üretilen baby plus beslenme grubu ürünleri, bebeğinizin doğumundan itibaren tüm gelişim süreçleri göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır. Uygun büyüklükteki ölçüleri ile bebeğinizin ağzına uyumlu ürünlerde gaz oluşumunu engelleyici antikolik uç kullanılmıştır. Kolaylıkla sterilize edilebilen ve yüksek kaliteli malzemelerden üretilen ürünlerimiz kesinlikle BPA ve kanserojen madde içermemektedir.

baby plus

Ortodontik Silikon Uç

%0 BPA

Sterilize Edilebilir

SADECE ebebek'te

ALMANYA'DA ÜRETİLMİŞTİR.

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google play'den İndirin

App Store'dan İndirin

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

Hamilelikte eklem ağrıları

Hamileliğin kendi şartları gereği omurga ve diğer eklemler fazla yükü alırlar ve bundan dolayı da birçok ağrı ve gerilmeler oluşabilir. Fizyoterapist Oğuzhan Söylemez "Aşırı kullanım, zorlama, yanlış yükleme, kas zayıflığı ve kısalıkları da üstüne eklenince boyun, sırt, bel, kalça ve eklem ağrıları oluşabilir." diyor ve yapılması gerekenleri anlatıyor.

Doğru tedavi yöntemleri bu durumlarda yardım edebilmektedir. Dengesizleşen yükü doğru açılara getirmek, zayıf kasları ve bağları güçlendirmek, zorlanan eklem ve kasları rahatlatmak hem anneyi hem bebeği rahatlatır. Geceleri daha rahat uyku, gündüzleri ise gündelik işlere gerekli gücü bulabilmenize yardım edebilir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİNE DİKKAT!

Hamilelikte seçilen tedavi yöntemlerinde dikkat edilmesi gerekir. Dikkatsiz, acemi ve bilgisizce uygulanan yöntem anneyi ve bebeği tehlikeye atabilir. Özellikle hamileliğin ilk 3 ayında dikkat edilmelidir. Manipulatif yani eklemi kütletme olarak bilinen yöntemler bu aylarda uygulanmamalıdır. Ancak bunun yerine eklemi rahatlatan başka yöntemler seçilebilir. Doktorunuza da danışarak fizyoterapistiniz ile mobilizasyon egzersizleri, hamilelikte pilates eğitimi almış bir pilates uzmanı veya yoga, bazı masaj yöntemleri, meditasyon, nefes egzersizleri gibi yöntemler

STÉRİMAR™

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

%100 Doğal Deniz Suyu

STE_2017_08_11

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

seçilebilir. İlk 3 aydan sonra ise bu yöntemlere ilave olarak kayropraktik, osteopati, dorn terapi, fizyoterapi, aromaterapi gibi yöntemler ilave edilebilir. Yöntem çok olmakla beraber uygulayıcının eğitimi ve tecrübesi çok önemlidir. Uzmanın sağlık eğitimi almış olması özellikle hamilelikte çok önemlidir. Uyguladığınız bir yöntemin etkisini görmemişseniz hemen vazgeçmeyin. Bazen uygulayan kişiden, bazen o yöntemin size uygun olmamasından, bazense bir kombinasyon gerektiğinden beklenen etki olmayabilir. Hamilelikte özellikle omurgada blokajlar oluşabilir ya da var olan blokaj artan stres ile kendini daha da belli eder. Böylece sizde boyun sırt ya da bel ağrıları başlayabilir. Bu bloke eklemin açılması ile sinir sistemine ve eklem yapılarına binen yük ortadan kalkacağı için ağrı ve hareket kısıtlılığınız rahatlayacaktır.

Avrupa ve Amerika'da olduğu gibi artık ülkemizde de anne adayları için bilgilendirme eğitimleri açılmaktadır. Bu eğitimlerde hamilelikte karşılaşabileceğiniz sorunlar anlatılmakla birlikte uygun egzersiz yöntemleri de anlatılmaktadır. Anne ve baba adayları bu eğitimlerde masaj, nefes, esnetme, yatma, bebeği tutuş gibi birçok konuda bilgilendirilmektedirler.

Bu eğitimlerde aynı zamanda omurganıza, kaslarınıza, eklemlerinize neler olmakta ve nasıl basit teknikler ile rahatlama getirebileceğiniz de anlatılmaktadır. Kayropraktik de bunlardan biridir. Diğer yöntemler ile birleştirildiğinde bu yöntem hamile kaldığınız ilk günden doğuma, emzirme döneminden bebeğinizin ilk adımlarına kadar size ve bebeğinize yardım edebilecek yumuşak ve etkili bir tekniktir.

Uygun kayropraktik tedavi bel, leğen ve kalça kemiklerinin doğrular pozisyona gelmelerine yardım eder. Böylece doğum daha rahat ve sorunsuz geçer. Ayrıca bebeğin anne rahminde doğru pozisyonda olmasına da yardımcıdır. Araştırmalara göre hamilelikte düzenli kayropraktik tedavi daha az ağrı kesici kullanımına ve daha az tıbbı müdahaleye sebep olmaktadır. Hamilelikte özellikle mide yanması, bulantı, baş ağrısı gibi birçok sorunda ilaç kullanımının kısıtlı olması da bu gibi yöntemleri daha ön plana çıkarmaktadır. Fitoterapi yani bitkisel tedavilerin kullanımında da çok dikkatli olunmalıdır çünkü bitkilerde ilaçlar gibi etken maddeler ihtiva etmektedirler. Bloke olmuş ve stres altındaki eklemleri rahatlatılması gevşeme ve rahatlama sağlayan hormonlarında salgılanmasını sağlamaktadır. Böylece mide yanması, bulantı, baş ağrıları da rahatlamaktadır. Uyku daha rahat olmakta ve uykusuz geceler azalmaktadır. ■

Hamilelikte seçilen tedavi yöntemlerinde dikkat edilmesi gerekir. Dikkatsiz, acemi ve bilgisizce uygulanan yöntem anneyi ve bebeği tehlikeye atabilir.

TOM FRANK
PARIS

Ineffable – Fabulous – Luxury

Dünyanın en saygın koku evlerinden birisi olan **TOM FRANK - PARIS**; lüks kokuları ve güneş gözlükleriyle hem Fransa'da hem de dünyada liderliğini kanıtlamış öncü lüks grup **INEFFABLUX**'un en seçkin markalarından bir tanesidir.

Ödüllü burunlar tarafından yenilikçi üretim teknikleri kullanılarak oluşturulan **TOM FRANK - PARIS** ürünleri benzersiz, etkileyici, yenilikçi ve özel metotlar ile yalnızca limitli sayıda üretilmektedir.

SECRET FLOWER

Koku masterları tarafından 2018 yılına özel lanse edilmiş TOM FRANK – PARIS **SECRET FLOWER** etrafına enerji saçan, dinamik ve sevgi dolu kadınlar için vazgeçilmez meyveli bir parfümdür.

COMPOSITION

TOM FRANK – PARIS **SECRET FLOWER**; ahududu, frenk üzümü ve kırmızı meyvelerin parlak notlarına sahiptir. Benzoin, vanilya, karamel ve sandal ağacının temel notaları, kullanıcıya karşı konulamaz bir barış hissi verir. Yasemin, gül, menekşe, kehribar ve Leylak'ın kalp notaları, parlaklık hissini ve sakinliğini tamamlayan egzotik bir dokunuş katmaktadır.

ART OF PERFUMING

Özel tasarlanmış şişesi ve benzersiz altın kaplama tasarımı ile TOM FRANK – PARIS, **SECRET FLOWER** Fransa'da ödüle layık görülmüş olup benzersiz bir kokunun essiz bir sise ile birleşimi olarak ifade edilmektedir.

LİMİTLİ SAYIDA ÜRETİLMİŞ **TOM FRANK –PARIS** ÜRÜNLERİNE ERİŞİM İÇİN ONLINE ADRESLERİMİZİ VE MAĞAZALARIMIZI ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ:

TOM FRANK-PARIS ONLINE ALIŞVERİŞ:
www.tomfrankparis.com
www.havalimanishop.com

TOM FRANK – PARIS MAĞAZA ADRES:
ATATÜRK HAVALİMANI İÇ HATLAR ARINDIRILMIŞ BÖLGE
YESİLKÖY/ İSTANBUL 34149

Prematüre bebek anneleri dikkat!

Kış aylarında bebeğinizin bakımı için tavsiyelerimiz var...

Son yıllarda artan prematüre doğumlar ile ilgili çok fazla bilgi kirliliği var. Yeni Doğan ve Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülnihal Şarman prematüre bebek annelerine önemli bilgiler veriyor.

PREMATÜRE DOĞUM NEDİR?

Prematüre doğum, bebeğin 37 haftalık gebelik süresi tamamlanmadan canlı doğmasıdır. Avrupa'da her yıl yaklaşık yarım milyon bebek erken doğuyor. Bu da yaklaşık on bebekte bir bebek anlamına gelir. Prematüre doğum ve düşük doğum ağırlığı dünya genelinde bebek ölümlerinin ve morbiditenin başlıca nedenleri. Her yıl dünya genelinde 15 milyon bebeğin (dünya genelindeki tüm doğumların %11.1'i) erken doğduğu tahmin ediliyor ve erken doğum oranları günümüzde hemen her ülkede artış gösteriyor. Türkiye'de de 1 yılda yaklaşık 1,3 milyon doğum olmakta ve bu doğumların %12'si prematüre doğum olarak gerçekleşiyor. Bu da yaklaşık her yıl 150.000 prematüre bebeğin doğduğunu gösteriyor.

ERKEN DOĞAN BEBEKLER NE GİBİ ZORLUKLAR İLE KARŞI KARŞIYA KALIYOR?

Erken doğan bebekler birçok gelişimsel süreçte problem yaşarlar. Geriden gelirler bazen de normal doğum zamanına göre düzelterek değerlendirilseler bile geri kalmış olabilirler. Prematüre bebeklerin normal süreçleri yakalamakta zorluk çekmelerinin çeşitli nedenleri var; yaygın beyin hasarı, kronik akciğer hastalığı, görme ve işitme kaybı gibi pek çok ciddi problemlerle karşı karşıyalar. Bu problemlerin bazıları dönemsel olup aylar içinde toparlarken bazı problemler de ömür boyu sürer. Prematüre bebekler bağışıklık sistemlerinin her yönüyle yetersiz olması nedeniyle enfeksiyonlara karşı daha fazla risk altında. Sonbahar aylarında başlayıp kış aylarında da bebekleri hasta eden Respiratuar Sinsisyal Virüsü (RSV) çok bulaşıcı olup özellikle bebeklerde ciddi solunum yolları enfeksiyonuna yol açabiliyor. Bu enfeksiyon prematüre bebeklerde hele kronik akciğer hasarı olanlarında hastane yatışlarına neden oluyor. RSV bir üst solunum yolu hastalığı gibi başlayıp kısa sürede alt solunum yolu enfeksiyonuna dönüşebiliyor.

RSV ENFEKSİYONU NEDEN PREMATÜRE BEBEKLERİ DAHA FAZLA ETKİLİYOR VE NE TİP BELİRTİLER GÖSTERİYOR?

Prematüre bebekler, akciğer gelişimini tamamlayamadan doğdukları için enfeksiyon kaparlarsa, hastalığı daha ağır geçirirler. Bu bebekler, bağışıklık sistemleri tam gelişmediği için hastalıklara karşı dirençsizdir. Uzun süre solunum makinesinde kalmak bebeklerin akciğerlerinde yaygın ve kronik hasarlar yaratır. Uzun süre oksijen bağımlılığı, kronik solunum sıkıntısı olan bebekler prematürelik haftaları ne kadar erkense RSV hastalığını ağır geçirme olasılığı o kadar artar. RSV enfeksiyonu nedeniyle hastada burun akıntısı, öksürük, hırıltı, hızlı nefes alma ve ateş gibi şikayetler görülebilir. Erişkinler ve 2 yaşın üzerindeki çocuklar genellikle bu tür belirtilerle hastalığı atlatır. Ancak prematüre bebekler ve diğer risk gruplarındakilerde hastalık üç beş gün içinde alt solunum yollarına inerek ciddi solunum ve dolaşım sorunlarına neden olur. Nefes darlığı, solunum sıkıntısı, yoğun öksürük ve dudakta morarma görülebilir. Yoğun bakımda uzun süreyle solunum desteği almaları gerekebilir.

AİLELER KIŞ AYLARINDA ÇOCUKLARINI BU ENFEKSİYONDAN KORUMAK İÇİN NASIL ÖNLEMLER ALABİLİR?

Kış aylarında eve taburcu olan prematüre bebeklerin kalabalıklara sokulmamaları gerekir. Her türlü üst solunum yolu hastasıyla yakın temasın sınırlandırılması şarttır. Hasta kişilerin maske kullanması gerekir. Hijyene önem verilmeli, bebeğe dokunmadan önce ellerin yıkanmasını kural olmalıdır. Bebekleri kalabalık ortamlardan (alışveriş merkezi, toplu taşıma araçları, kreş) uzak tutmak, öpmekten kaçınmak, kardeşleriyle ya da büyükleriyle aynı odada yatırmamak, oyuncakları sık sık dezenfekte etmek de başka önlemler olarak sayılabilir. Bebeklerin ayrıca sigara içilen ortamlardan uzak tutulması gerekir. RSV açısından en riskli ortam çok prematüre doğmuş ve evine taburcu olmuş bebeklerdir. Hele bu bebeklerin evde yuva veya ilkokula giden kardeşleri varsa RSV kapma ihtimali iyice artar.

PREMATÜRE BEBEKLERİN KORUNMALARI İÇİN İLAÇ VEYA AŞI GİBİ ÖNLEYİCİ TEDAVİLER VAR MI?

Öncelikle medikal önlemler değil ortamı kontrol altına almak gerekir. Kalp hastalığı ve yetmezliği olan veya kronik akciğer hasarı olan bebeklere riskin çok arttığı Kasım ile Mart ayları arasında aylık koruyucu aşı da yapılabilmektedir. Bu aşı sadece RSV'ye özeldir. Koruyucu özelliği bir aylıktır. Aşı yapmış olmak %100 bebeği üst solunum yolu enfeksiyonlarından korumaz. Koruyucu aşıya bebeğin aday olup olmaması konusunda yenidoğan veya çocuk uzmanından ailelerin mutlaka bilgi almaları gerekir.

PREMATÜRE BEBEĞİ OLANLARIN MUTLAKA BİR SORUN İLE KARŞILAŞABİLECEĞİ SÖYLENEBİLİR Mİ?

Bebeğinizin prematüre olması mutlaka sorunlar yaşayacağı anlamına gelmez. Özenli ve kaliteli bakımla prematüre doğan bebekler de hayata zamanında doğan bebekler gibi sıkı sıkıya tutunur. Sıkıntılı yoğun bakım süreci atlatıldıktan sonra çoğu prematüre bebek zihinsel, sosyal ve motor yetenekleri zamanında doğmuş bebekler kadar normal olur. Hastane sonrası nörolojik takipleri iyi seyrederse endişelerinizi bir kenara atabilirsiniz. Çok zeki (Einstein), çok sportmen (Akeem Olanjuan NBA basketçisi), çok sanatçı (Beethoven) prematüreler insanlık tarihinde önemli sayfalar açmışlardır.

GENEL OLARAK PREMATÜRE BEBEK ANNELERİNE NELER TAVSİYE EDERSİNİZ?

Prematüre bebek annelerine öncelikle doktor kontrollerini düzenli olarak yapmalarını öneririm. Aşı takibinin aksatılmadan yapılması prematüre bebekler için çok önemlidir. Kış aylarına gelirken eve taburcu olacak olan prematürelerin risk değerlendirmelerinin doktorları tarafından yapılması gerekir. Bulundukları aya göre düzenli aşıları yapılırken aylık koruyucu RSV aşısına aday olup olmayacağı da gözden geçirilmelidir. ■

Annelerde gebelik ve emzirme döneminde yaşanan iyot eksikliği çocukların zeka ve bilişsel gelişiminde büyük önem taşıyor. Sibel Gözüyukarı konu hakkında bilinmesi gerekenlere dikkat çekti.

TUZDAKİ İYOT ORANI *çocuklarda zeka gelisimini etkiliyor*

Yapılan araştırmalarda ülkemizde hamile bireylerin %80'i yeterli düzeyde iyot almazken iyot eksikliği yaşayan annelerde düşük tehlikesi, erken doğum, bebeklerde ise zeka ve gelişme geriliği riskleri ortaya çıkabiliyor. Gebelikte iyot eksikliği hipotiroidi yani tiroid hormonlarının az olması sorunu yaratır. Bu da anne karnında bulunan bebeğin sağlıklı beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Gebeliğin özellikle ilk yarısındaki dönemde anne karnındaki bebeğin nörolojik gelişimi ve sağlığı açısından annenin tiroid hormonlarının normal seviyelerde olması büyük önem taşır. Çünkü bebeğin kendisi anne karnında tiroid hormonu üretmeye 16-18 hafta civarında başlar, bu zamana kadar da annenin tiroid hormonları bebeğin gelişiminden sorumlu olmaktadır.

Bu ilk yarıda ortaya çıkacak iyot eksikliği nedeniyle tiroid hormonunun yeterli olmaması, bebekte önemli nörolojik sorunlara yol açabilir. Gelişim geriliği en sık rastlanan durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha

ileri durumlarda bebekte bazı anomaliler ve doğumdan sonra zeka geriliği, öğrenme güçlüğü gibi problemler de meydana gelebilir. İyot eksikliğinde bu gibi problemlerin dışında küçük ve okul çağı çocuklarda, guatr, ders başarısında düşme, dikkat eksikliği sendromu, anksiyete, depresyon, boy kısalığı, kabızlık, kilo artışı, dirençli demir eksikliği anemisine de neden olduğu söylenebilir.

Çocuklar üzerinde yapılan izlenimli çalışmalarda ise gebeliğin 6. ayından önce iyot almaya başlayan çocukların 2 yaşından itibaren iyotla buluşan akranlarına oranla daha iyi bilişsel performans gösterdikleri saptanmış durumda. 1 yaş öncesinde hiç tuz tüketmemeliyken iyotun da çocuk zeka gelişimi için çok önemli olmasından dolayı iyotlu tuz kullanımı tavsiye ediliyor. Çocukluk döneminden itibaren iyot almak yani tuzu iyotlu kullanmak guatr riskini azaltır. Herkesin günlük alması gereken bir iyot miktarı vardır, bu miktar çocuklar için 90-120 mikrogram, yetişkinlerde 150 mikrogram olup hamile veya emziren kadınlarda 250 mikrograma kadar çıkabilir ve yarım çay kaşığı iyotlu tuzdaki iyot miktarı 90-120 mikrogram iyot içerir. Tuzun kullanımında ise pişirme esnasında yüksek ısıdan dolayı tuzdaki iyot miktarı azalacağından yemek piştikten sonra tuzun ilave edilmesi önerilir. Ayrıca ışıktan da etkileneceği için iyotlu tuz serin ve ışık almayan kaplarda muhafaza edilmelidir. Hipertansiyon veya iyotla ilişkili bir sağlık sorunu yok ise iyotlu tuzun tüm yaş gruplarında tüketilmesi sağlık açısından gerekliyken, özellikle gebelikte iyot ihtiyacı iki katına çıktığı için doğal kaynak tuzu kullanılması büyük önem taşıyor. Doğal kaynak tuzu kaynak suyundan elde ediliyor ve bu anlamda vücuda zarar verebilecek, erimeyen madde oranı sıfırdır. Hamilelerde en büyük problem tuzun ödem yapmasıdır, kaynak tuzunun sodyum miktarı az olmasından dolayı vücuttaki ödem etkisi diğerlerine göre çok daha azdır. Yinede tavsiye edilen günlük kullanım miktarı 5 gr'dır ve buna dikkat ederek tuz tüketmek gerekir. İçeriğinde doğal iyot minerali bulunmasına rağmen ekstra iyot ilaveli seçeneğinin de bulunmasından dolayı uzmanlar iyotlu doğal kaynak tuzu kullanılmasını öneriyor. ■

Gebelikte iyot eksikliği hipotiroidi yani tiroid hormonlarının az olması sorunu yaratır. Bu da anne karnında bulunan bebeğin sağlıklı beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Ek gıdaya geçiş ve pişik oluşumu

Bebeklerde alt kuruluğu son derece önemlidir. Alt kuruluğu sağlanamayan bebeklerde meydana gelen pişik en yaygın cilt sorunlarının başında gelmektedir.

Pişik anne sütü ile beslenen bebeklerde de oluşabilmektedir ancak sıklıkla ek gıdalara başlandığında görülmektedir. Bebekler bazı gıdalara duyarlı olup; bu duyarlılık, cildin başka yerlerinde kızarıklıklar olarak belirti verebildiği gibi bez bölgesinde de çıkabilmektedir. Ek gıdaya geçiş döneminde yaşanan pişik sorununu önlemek için yeni gıdalara aşamalı olarak geçmek ve acele etmemek çok önemlidir.

Bebeklerde pişik yapan yiyecekler yani baharatlı, gazlı asitli, acılı olanları hem emziren anne yememeli hem de katı gıdaya geçiş yaparken çocuğuna yedirmemeli.

Ek gıdaya geçişte ilk aşamada bebeğe verilecek gıdalar çorba olarak başlanılır. Ardından yoğurt, sabahları kahvaltı ve taze meyve püreleri olarak hafif gıdalar ile bebeği hem besleyici hem pişik yapmayacak ek takviye yapılması gerekir.

Bazı bebeklerin altı uzun süre değiştirilmediği zaman veya bazen de bebeğin cildi aşırı hassas ise uzun beklenmediği halde pişik oluşabilir. Tek kullanımlık bezler ıslaklığı bebeğe yansıtmayı oldukça azaltsa da, yine de ortamın nemli olması diğer faktörlerin eklenerek kolaylıkla pişiğe yol açmasını sağlar. Bu nedenle annenin seçtiği bez ve bebeğin altını sık sık değiştirip havalandırmaya özen göstermek çok önemlidir. Ayrıca bebeğin aldığı besinlere dikkat etmek, gerekirse yeni almaya başladığı gıdalara ara vermek gerekebilir.

PİŞİĞİN TEDAVİSİ

✔ Pişiğin hem önlenmesi hem de tedavi edilmesinde en önemli nokta annenin bilinçli olmasıdır. Annelerin kullandıkları ürünlerin kalitesi ve kullanımına uygun davranılması en önemli etkenlerdir. Bebeğin alt kuruluğunu sağlayıp, pişik oluşturan kısır döngünün kırılması annenin elindedir.

✔ Bebeğin altının temiz ve kuru kalması için bez sıklıkla kontrol edilmeli ve ıslaklık varsa bekletilmeden değiştirilmelidir.

✔ Bebeğin altının değiştirilmesi sırasında ortam ısısı ayarlandıktan sonra, mümkün olduğunca hava almasının sağlanması çok önemlidir. Hatta bez ıslak değil ve değiştirilmesi gerekmiyorsa sıklıkla havalandırma faydalı olacaktır.

✔ Bez bağlanmadan önce bebeğin cildinin iyice kuru olduğundan emin olunmalıdır. Eğer havalandırılmaya vakit ayılırsa, bu süreç kuruluğu sağlayacaktır.

✔ Alt değişiğimi sırasında temizliğe çok dikkat edilmesi, çoğunlukla ılık su kullanılması, ıslak mendilin ise daha az kullanılması yararlı olacaktır.

✔ Alt temizliği sırasında cilt yumuşak hareketlerle temizlenmeli ve kurulanmalıdır. Bastırmak, ovuşturmak cildi tahriş edecektir.

✔ Bez çok sıkı kapatılmamalıdır. Alt bezinin üstüne sentetik giysiler giydirilmemelidir.

✔ Pişiğe karşı krem kullanımı da oldukça faydalı olacaktır. Normal şartlarda bebeğin cildine krem sürülmesi gerekmez. Pişik kremleri bezin sürtünmesi ve dışkı ile idrarın cilde ulaşıp tahriş yapmasını, cilt üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturarak önler.

✔ Eğer ek gıdaya geçiş döneminde pişik oluştuysa, en son alınan gıdalara ara verilmeli, pişik sonrası bu gıdalar az az ve kademeli olarak bebeğe yedirilmelidir. ■

MÜKEMMEL KORUMA

Katı gıda'ya geçiş döneminde, bebeğinizin pişik olma ihtimali artar.
Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem, onun narin cildini nemlendirerek pişiğe karşı korunmasına yardımcı olur.

www.bepanthol.com.tr

L.TR.MKT.CH.10.2016.1816

En doğal besin: Anne sütü

Bir bebeğin hayatı boyunca alabileceği en doğal ve sağlıklı besin olan anne sütü hakkında en doğru bilgileri Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Sevinç Tugay'dan aldık. İşte anne sütü gerçeği.

ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ

Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin annesinin sütüdür. İçeriğindeki protein, lipit, karbonhidrat, vitamin, mineral, büyüme faktörleri, enzim ve hormonlar sayesinde anne sütü çok zengin bir besin maddesidir. Anne sütü ile beslenen bebeklerin D vitamini dışında su dahil hiç bir ek sıvıya, ek besine, vitamine gereksinimleri yoktur. Bebeğe ek sıvı yada besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır. Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır. Erken emziren annelerde göğüslerde şişlik ve iltihaplanma yaşanmaz; doğum sonrası yaşanılan sıkıntılar kolaylıkla aşılır. Emzirme annede yumurtalık, meme kanseri ve kemik erimesi riskini azaltır. İlk 6 ay yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere birçok enfeksiyon hastalıklarından korunurlar ve bebeklik döneminden sonra da daha az hastalanırlar.

EMZİRMENİN ANNE BEBEK İLETİŞİMİNE ETKİLERİ

Doğumdan sonra ilk 6 ay süresince bebeğin fizyolojik ve psikososyal ihtiyaçlarını tek başına mükemmel bir şekilde karşılayan anne sütü anne ve bebek arasında duygusal bir bağının kurulmasında önemli rol oynar. Annenin bebeğini emzirmesi ile anne bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi ile bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması sağlanır.

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI

Doğumdan sonra gelen sarı süte ağız/klostrum denir. İlk günlerde miktarı az olmasına karşın bebeğin kolostrumla beslenmesi çok önemlidir. Kolostrum proteinden zengin lipid ve laktoz düzeyi olgun süte göre daha düşüktür. Çinkodan zengin ve önemli miktarlarda IgA içerir. Bağışıklık sisteminin kurulmasında en önemli yapı taşı klostrumdur. Aynı zamanda bebeğin bağırsaklarının çalışmasını da kolaylaştırır. Bebeği hastalıklardan korur. Anne sütü alan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür. Anne sütü bebeğin ileri yaşlardaki zeka düzeyini olumlu yönde etkiler; doğum sonrası annenin daha hızlı toparlanmasına katkıda bulunur.

DOĞRU EMZİRME POZİSYONLARI

Başarılı bir emzirmenin gerçekleşmesi annenin bebeği memeye tutuşu ve bebeğin memeye doğru bir şekilde yerleşmesi ve emzirmenin uygun sürede ve sıklıkta olması ile mümkündür. Anne yatarak ve oturarak emzirmek isteyebilir. Annenin kendini rahat hissettiği pozisyonda olması gerekir.
Ne şekilde olursa olsun kural: Bebeğin başı ve gövdesi düz bir hatta, burnu tam meme ucunun karşısında olmalıdır. Vücudu annesininkine yakın, yeni doğmuşsa poposundan desteklenmiş olmalıdır.

BEBEK NEDEN EMMEK İSTEMEYEBİLİR?

Doğum sonrasında bebeğin sağlık sorunları nedeniyle anneden uzak kalarak geç beslenmeye başlaması, emzik biberon kullanımı, bebeğin küçük ve çok zayıf olması, bebeklerde yarık dudak-damak, dil bağı gibi anatomik, pilor darlıkları gibi kusmalara yol açan hastalıklar, emilim bozukluğu yapan metabolik ve enfeksiyöz hastalıklar, nefes almada güçlük yaratacak burun tıkanıklıkları, akciğer sorunları, kansızlığa ve kalp hastalıklarına bağlı halsizlik, çabuk yorulma ve dildeki tat tomurcuklarının yeterince olgunlaşmaması memedeki tıkanıklıklar, annenin tecrübesizliği, meme başında ağrılı çatlaklar, memedeki gerginlik, şişlik, memeyi reddetmesine ve tat alamamasına sebep olabilir.

"SÜTÜM AZ EMZİREMİYORUM" DİYEN ANNELERE ÖNERİLER

Emziren annelerin diğer kadınlara göre besin gereksinimi daha fazladır. Emziren bir annede yediği besinlerden aldığı enerjinin %80'i süt enerjisi için kullanılır. Sağlıklı bir anne günde ortalama 700-800 ml süt salgıladığı düşünülürse günlük ortalama enerji gereksinmesine 750 kalori ek yapması gerekir. Bu miktarın 500 kalorisi annenin yediklerinden; 250 kalorisi gebelikte depolanan yağlardan karşılanır. Bu da emziren anneleri gebelik sırasında aldıkları fazla kiloların enerjiye diğer annelere göre daha hızlı dönüşmesinin sebebidir. Emziren annenin özelliklerine göre diyet uzmanı tarafından anne ile birlikte hazırlanan başta doğal besin kaynaklarından sağlanan sağlıklı, yeterli ve dengeli bir beslenme programı şarttır. İyi ve doğru planlanmış bir beslenme, hem annenin sağlığının korunmasına ve kilo kontrolünün sağlanmasına, hem de bebek için daha fazla ve kaliteli süt üretimine yardımcı olur.
Emziren anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için acele etmemeliler. Bu süre 6 ay ya da daha fazla sürebilir. Emziren annelerin eski

formlarına dönmeleri, emzirmeyen annelere göre daha kolay olacaktır. Gebelik sırasında önerilenden fazla kilo alınmışsa her ay 2 kilo kaybetmek normaldir. Ayda 2 kilodan fazla ağırlık kaybı doğru değildir. Hızlı kilo vermeyi vadeden diyet ve ilaç uygulamalarından kaçınılmalı. Emzirme döneminde düşük kalorili bir zayıflama diyeti yapılmamalı. Fakat lokum, şerbet gibi tatlı ve unlu, yağlı ve şekerli kalorisi yüksek besinleri aşırı yememeğe dikkat edilmeli. Süt olsun diye bol bol şerbet, süt, yulaf, tahin helvası, pekmez, baklava gibi tatlılar yedirilmesi yanlıştır. Bunların sütü arttırıcı hiç bir etkisi olmaz. Sütü arttıran en önemli besin sudur. Günde en az 2,5-3 litre su içilmelidir. Çünkü sütün önemli bir kısmı sudur. Emziren anneler öğün atlamamalı her öğünleri tüm besin gruplarını içeren dengeli bir mönüden oluşmalıdır. Ayrıca süt verirken sigara ve alkol içilmemeli. Çay ve kahve gibi içeceklerin tüketimi oldukça sınırlanmalı. Çay ve kahve yerine ıhlamur, rezene, papatya gibi bitki çayları, tercih edilmeli. Her emzirme saatinde sıvı alınmalı. Ayrica anne yeterince dinlenmeli, bebek uyudukça uyumalı, stresten uzak durmalıdır. ■

Jinekolog Dr.
Kağan Kocatepe

Polikistik Over (PKO) Nasıl Tedavi Edilir?

Polikistik overli ve obezite sorunu olmayan ve olanların tedavi seçenekleri farklılık gösterebilir.

Kilolu olan kadınlarda kilo verilmesi tedaviye önemli katkılarda bulunur. Vücut ağırlığının %5 oranında azalması bile yumurtlamanın geri dönmesini sağlayabilir. PKO her kadında farklı belirtilerle seyredebilen bir durum olduğundan tedavi de kişinin belirti, bulgu ve beklentilerine göre kişiselleştirilir. Genel olarak PKO tedavisinde en temel amaç uzun vadede ortaya çıkması muhtemel risklerin azaltılmasıdır. Bu amaçla alınan önlemler hayat kurtarıcıdır. PKO tedavisinde ikincil amaç şu anda var olan belirtilerin giderilmesine yöneliktir.

KADININ TEDAVİYE KATILIMI

PKO'nun şifayla sonuçlanma, yani tümüyle kendi kendine geçerek ortadan kalkma ihtimali düşüktür. Bununla birlikte kilo sorunu olan PKO hastalarının kilo verdikçe belirtilerinin hafiflediği bir gerçektir. PKO genetik zeminde geliştiği düşünülen bir hastalıktır ve genlerin tedavi edilmesi günümüzde mümkün değildir. Bu, PKO tanısı almış kadınların umutsuzluğa kapılması için bir neden teşkil etmemelidir, zira PKO'da ortaya çıkan tüm kısa vadeli belirtiler (adet düzensizliği ve gebe kalamama, tüylenme) ve uzun vadeli muhtemel sorunlar için çok fazla sayıda tedavi yöntemi vardır. PKO'nun gelişmesine zemin hazırlayan "bozuk gen"in ortaya çıkaracağı belirtileri yaşam tarzında yapılacak değişikliklerle kısmen kontrol altına almak mümkündür. Bunlar arasında en önemlisi öncelikle tanı ve tedavi aşamasında doktorun önerilerine tümüyle uymaktır. Etkili bir tedavi planı oluşturulduktan sonra en az tedavi kadar etkili diğer bir etken kilonun normal sınırlar içerisinde tutulması için çaba sarf edilmesi ve egzersiz yapma alışkanlığının ömür boyu sürdürülmesidir. Bu iki önlem insülin direncinin ortaya çıkmasını veya hafif seyretmesini sağlamada oldukça etkilidir.

VAR OLAN SORUNLARIN GİDERİLMESİNE YÖNELİK TEDAVİ

Adet Düzensizliği Sorunu

Temel sorunu adet düzensizliği olan ve halihazırda gebelik düşünmeyen bir kadında yapılacak tedavi adet düzenini sağlamaya yöneliktir ve bu amaçla genellikle doğum kontrol hapları kullanılır. Doğum kontrol hapı kullanımının sakıncalı olması durumunda yapılacak tedavi yumurtlama olmaması nedeniyle üretilemeyen progesteron hormonunun belli aralıklarla hap veya iğne şeklinde veya takılan kol içi çubuklar ve hormonlu spirallerle (MİRENA) verilmesi şeklindedir. Burada amaç adet düzeninin sağlanması yanında rahim iç tabakasının korunmasıdır. Kol içi çubuklar, iğneler ve hormonlu spiraller adet düzenini tam olarak sağlayamasalar bile rahim iç tabakasını etkili bir şekilde koruyabilirler.

TÜYLENME VE SİVİLCELENME SORUNU

Temel sorunu tüylenme olan kadında ise uygulanacak tedavi yeni tüylenme alanlarının oluşmasına yönelik yapılacak tedavidir. Basit bir epilasyon (lazer, iğne vs.) sayesinde yapılabileceği gibi çeşitli özel etkilere sahip ilaçlar veya doğum kontrol haplarıyla tedavi mümkün olabilmektedir. Sivilcelenme sorunu ise genellikle Cildiye Uzmanı yardımıyla gerçekleştirilir.

GEBE KALAMAMA SORUNU

Temel sorunu gebe kalamama olan bir kadında yapılan tedavi yumurtlamanın sağlamasına yönelik olacaktır. ■

Kilolu olan kadınlarda kilo verilmesi tedaviye önemli katkılarda bulunur. Vücut ağırlığının %5 oranında azalması bile yumurtlamanın geri dönmesini sağlayabilir.

Sedef İybar'dan Lezzetli Bir Tarif:

Pikan Cevizli Tarçınlı Kek

Tatlının hayatlarımızdaki önemi kuşkusuz yadsınamaz. Doğum günleri, yıl dönümleri, kutlamalar. Her özel gün tatlıyla taçlandırılır. Sedef İybar'da çay saatlerini, pikan cevizli tarçınlı kekle daha özel kılıyor.

Malzemeler:

100 gr pikan cevizi
3 yumurta
100 gr un
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağ
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı kabartma tozu

Hazırlanışı

Pikan cevizlerini bir kapta küçük parçalara ayırın.
Diğer tüm malzemeleri mikser yardımı ile iyice karışana kadar 5-6 dakika boyunca karıştırın.
Ufalanmış pikan cevizlerini karışıma ekleyin.
Karışımı, yağlanmış kare tart kalıbına dökün.
175 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika kadar pişirin.
Soğumasını bekleyin.

****Dilerseniz üzerine bir parça krema da ekleyebilirsiniz.*

Afiyet olsun...

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

Çocuğunuzun bazı davranışlarının altında hiç aklınıza gelmeyen nedenler olabilir. Diyelim ki, yatağında uyumak istemiyor! Şımarıklık yaptığını düşünebilirsiniz ama örneğin çocuğunuz izlediği bir filmden korkmuş olabilir. Davranışlarının arkasında her zaman sizin düşündüğünüz nedenler olmayabilir. Gerçek nedenleri anlamaya çalışın.

ZİL ÇALIYOR, okullar açılıyor

Okul çağında çocuklar yeni şeyler öğrenmek, yeni bir şey denemek, yeni beceriler kazanmak isterler. Bir konudaki başarı ve üstünlükleri ile övünmeye bayılırlar. Öğrendikleriyle ve başardıkları ile beğeni ve takdir toplama gereksinimleri vardır.

İçinde bulunduğumuz ayda birçok aile tatlı bir telaş içinde... Belki bazıları biraz da kaygılanarak çocuklarını ilk kez okul ile tanıştırıyor. Çocuk Gelişimi Uzmanı İlkiz Özcan Sönmez "Okul öncesi eğitim alan çocuklarda sosyalleşme ve okula hazırlık açısından önemli yol katedilmiş olmakla birlikte, ilkokula başlamak çocuklar için de büyük bir değişim demektir. İlk kez gerçekten yuvasından dünyaya açıldığı, okulun farklı kurallarına uyum göstermek durumunda kaldığı, bireysel kimliğini geliştirdiği ve arkadaşlarının arasında kendisine bir yer edinmek uğruna ter döktüğü bir yerdir okul." diyor.

Okul çağında çocuklar yeni şeyler öğrenmek, yeni bir şey denemek, yeni beceriler kazanmak isterler. Bir konudaki başarı ve üstünlükleri ile övünmeye bayılırlar. Öğrendikleriyle ve başardıkları ile beğeni ve takdir toplama gereksinimleri vardır.

Aynı zamanda okul çağı çocuklarının gelişim özellikleri de erken çocukluk olarak adlandırdığımız 3-6 yaş döneminden oldukça farklıdır. Hatta bazen çocuğunuzu tanımakta zorlanabilirsiniz, bu yaşın normal gelişim özelliklerini bilmek ve buna uygun davranış stratejileri geliştirmek, çocuğunuzla olan iletişiminizi oldukça kolaylaştıracaktır.

AİLE VE EĞİTMENLERİN ROLÜ

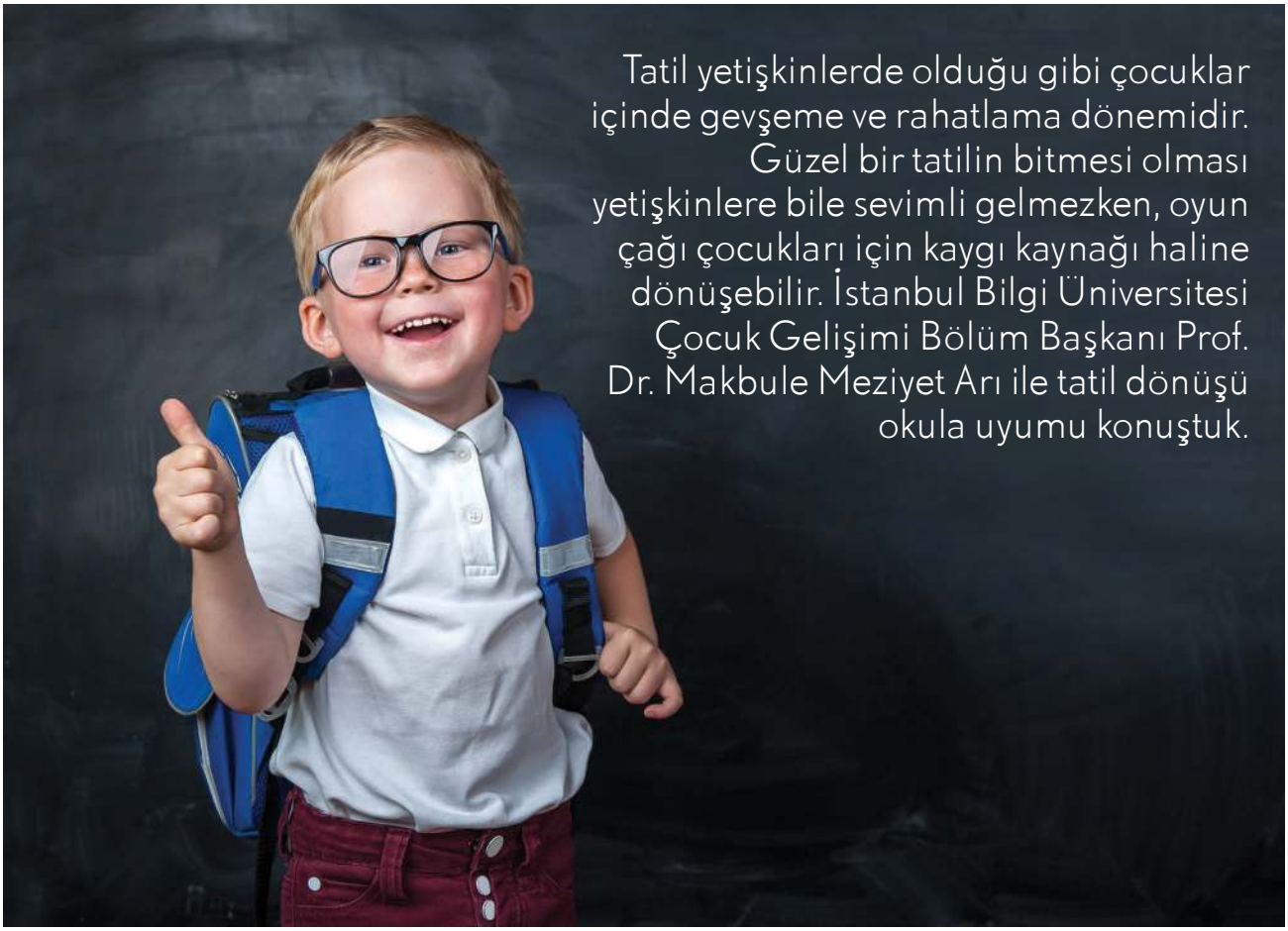
Okul çağında çocuklar yeni şeyler öğrenmek, yeni bir şey denemek, yeni beceriler kazanmak isterler. Bir konudaki başarı ve üstünlükleri ile övünmeye bayılırlar. Öğrendikleriyle ve başardıkları ile beğeni ve takdir toplama gereksinimleri vardır. Sönmez "Erikson tarafından gelişim basamaklarından 'Başarıya Karşılık Aşağılık (Yetersizlik) Duygusu' olarak anılan bu dönemde, çocuğun başarıları ailesi ve eğitmenleri tarafından desteklenmeli ve yapabilecekleri becerileri üzerine yoğunlaşılmalıdır." diyor. Okul dışında farklı aktivitelere katılması, özellikle fiziksel aktiviteler çocukların becerilerini geliştirirken, kendilerine olan güvenlerini besler. Erken yaşta spor alışkanlığı kazanan çocuklar, edindikleri yeni becerilerinde tecrübe kazandıkça, 'Ben başarılıyım, yapabiliyorum' olumlu kalıplarını özümseyerek özgüvenleri artar ve daha çok çalışırlar.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİN ÖNEMİ

Bu dönemde okulda arkadaş ilişkileri de son derece önemlidir. Okula ilişkin olumlu duygularının veya olumsuz duyguları ve kaygılarının büyük çoğunluğu arkadaş ilişkilerinin sonuçlarıdır denebilir. Çocukların bu dönemde birbirlerini acımasızca eleştirmeleri de gelişimin normal özelliklerinden biridir. Diğer yandan bu yaş çocukları eleştirilere karşı oldukça hassastır ve destek ve övgü çocuklar için çok önemlidir. Okul dışında yeni ilişkiler geliştirerek sosyalleşme imkanı bulan, örneğin bir çocuk kulübüne üye olan çocukların okuldaki arkadaşları ile yaşadıkları çatışmaların çözümlenmesinde toleransları daha yüksektir. Birtakım küçük başarısızlıkları diğer yaşıtlarına oranla farklı başa çıkma mekanizmaları geliştirerek kolaylıkla atlatabilirler. Okul dışında da yaşıtları ile farklı bir sosyal yaşamı olan çocukların grup içi uyumları daha kolaydır. Başarı duygusunu sadece okulda değil, dışarıda da daha sık yaşarlar ve bu olumlu duygularını okul yaşamlarına da taşırlar. Mihaly Csikszentmihalyi'nin akış teorisine göre 'akış' halindeyken yeteneklerimizi kullandığımızı hissederek, daha yüksek bir performans sergileriz, kendimizi daha mutlu hisseder ve başarılı oluruz. 'Akış halinde olmak' kendimizi kaptırdığınız, zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımız aktivitelerle mutlu ve tatmin olmuş hissetmemizdir. Potansiyelimizi üst seviyede kullanabildiğinizde, kendimizi mutlu hisseder ve aynı zamanda da başarılı oluruz. Hem çocuklar, hem de yetişkinler güçlü yönleri üzerine bir yaşam sürdüklerinde, kendilerini daha mutlu hisseder ve daha üstün sonuçlara ulaştıklarını fark ederler. Bunun için en iyi yollardan biri erken yaştan itibaren fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirmek ve yaşıtları ile birlikte eğlenceli spor yapabilmektir.

Okul dışında da yaşıtları ile farklı bir sosyal yaşamı olan çocukların grup içi uyumları daha kolaydır. Başarı duygusunu sadece okulda değil, dışarıda da daha sık yaşarlar ve bu olumlu duygularını okul yaşamlarına da taşırlar.

TATİL DÖNÜŞÜ OKULA UYUM



Tatil yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar içinde gevşeme ve rahatlama dönemidir. Güzel bir tatilin bitmesi olması yetişkinlere bile sevimli gelmezken, oyun çağı çocukları için kaygı kaynağı haline dönüşebilir. İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Makbule Meziyet Arı ile tatil dönüşü okula uyumu konuştuk.

İLK DEFA OKULA BAŞLAYAN ÇOCUKLAR İÇİN

Çocuklarımıza okulla ilgili olumlu etki yaratacak öykü kitapları almak onların okula daha olumlu duygularla başlamalarını sağlar. Kendi geçmiş okul yaşantınızdaki olumlu anılardan anlatabilirsiniz. Örneğin sevdiğiniz bir öğretmenle ilgili mutlu okul anıları, bahçede oynadığınız oyunlar gibi. Çocuğunuzun sevdiği yakın akraba veya arkadaş çocuklarının okulla ilgili eğlenceli anılarından bahsetmelerini isteyebilirsiniz. Çocukların kaygıları ile ebeveyn kaygıları arasında benzerlikler olduğu bilinmektedir. Bu bilimsel bulguyu aklınızda tutarak çocuklarınıza özellikle okulla ilgili korku ve endişelerinizi aktarmaktan kaçının. Kimi zaman okulla ilgili olumsuz düşünceler çocukların akıllarında yokken ebeveynlerin konuşmaları ile gelişir. Okul hakkındaki ön yargılar okula uyumu belirleyen faktörlerden biridir. Okula ilk defa başlayacak çocuklar için çevreden edinilen bilgiler daha fazla önem kazanır.

TATİL SONRASI OKULA DÖNÜŞ

Tatil sonrası okullarına dönecek çocukların duyguları geçmiş okul yaşantıları ile doğrudan ilişkilidir. Geçmişte okulları ile ilgili olumlu yaşantıları olan çocukların tatil sonrası okula dönüşleri daha kolay ve sorunsuz olurken, okul yaşantılarında sorunlar yaşamış çocukların tatil dönüşleri daha sancılı olabilir.

Bunlara dikkat!

• Okula başlamadan önce sorunların giderilmesi yeni bir başlangıç için önemlidir. Akademik becerileri ile ilgili sorunları olan çocukların, tatil sırasında onları fazla sıkmadan desteklenmeleri önemlidir. Sorunlar sosyal gelişim alanında da ortaya çıkabilir. Tatil hem dinlenme ve eğlenme hemde eksikliklerin giderilmesi için bir fırsattır. Okulların açılmasına daha vakit varken çocuğunuzun okulla ilgili duygusal, sosyal ve akademik gelişim durumunu gözden geçiriniz. Gerekli hallerde uzman desteğine başvurun.

• Çocukla okula dönüş hakkında konuşurken onu korkutucu ve arkadaşları ile kıyaslayıcı ifadelerden kaçının. ''Okul açılınca tatili bomboş geçirdiğin için arkadaşlarından ne kadar geri kaldığını göreceksin'' şeklindeki ifadelerin çocukta kaygı geliştireceği ve okuldan soğutacağı gerçeğini aklınızda bulundurun.

• Tatil sonrası okula dönüşü zevkli hale getirecek etkinlikler yapın. Okul için gerekli alışverişleri beraberce, telaşsız ve neşe içinde zevkle yaptığınızı hissettirin.

• Okullar açılmadan bir hafta önce okul düzenine göre zaman kullanımını düzenleyin. Çocuğunuzun uyku ve yemek saatlerini okul düzenine göre ayarlarsanız okula ilk haftada daha kolay uyum sağlayacaktır.

• Okullar açılmadan ev düzeni yeni duruma göre planlanmalı, odası, çalışma masası, okul eşyalarını koyacağı yer belirlenmeli, düzenli olmanın getireceği kolaylıklar ona hissettirilmeli.

• Sorun çözümü ve zorlukların üstesinden kendi başına gelebilmesi için onu destekleyin, yardım alabileceği yerler hakkında da bilgilendirin. (Sınıf öğretmeni, okulun rehber öğretmeni gibi.)

• Tatil dönüşü ilk günlerde beklenmedik durumlara karşı anne-baba olarak zaman kullanımında mümkünse daha esnek hareket edebileceğiniz bir çalışma planı yapın. En azından eşlerden birisi gerekli durumda daha rahat hareket edebilmelidir. Çocuğun okula hazırlanması, kahvaltı yapması için yeterli zaman kullanımı ilk hafta oturtulmalıdır.

• Tatil dönüşünü tedirgin, telaşlı ve endişeli bir tutum içinde yapmayınız. Sakin, dinlenmiş ve mutlu bir aile atmosferinin çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştıracağını aklınızda bulundurun. Kendi sorunlarınızı çözüm biçiminiz çocuğunuzu etkileyecektir. Öfkelenmeden, yersiz endişelere kapılmadan sorunlarını çözebilen bir ebeveyn modeli olmaya gayret ederseniz, çocuğunuza en önemli desteği sağlamış olursunuz. Unutmayınız, çocuklarınız üzerinde söylediklerinizden çok davranışlarınız etkilidir.

Seren Fosforoğlu ile annelik üzerine...

Ünlü oyuncu ve sunucu Seren Fosforoğlu eşiyle birlikte kızları Nil'i bakıcısız büyüten ve bir yandan da yoğun iş temposuyla çalışan örnek bir anne. Ayrıca kendisiyle iletişime geçtiğim andan itibaren kibar ve samimi tavrıyla da ekranda gördüğümüz gibi olduğunu bana gösterdi. Böyle kıymetli annelerin kıymetli evlatlar yetiştireceğine inancım sonsuz...

Röportaj: Pınar Eslek

Seren Fosforoğlu nasıl bir anne?
İyi bir anne olmaya çalışıyorum. Nasıl bir anne olduğumu inşallah ileri de Nil söyleyecek :) Okuyorum, araştırıyorum kendi içimdeki annelik duygularıyla hepsi bir süzgeçten geçiyor ve uyguluyorum. Anne olmayı hayatta her şeyden çok istedim ve şu anda da annelik her şeyden ağır basıyor.

Bakıcınız olmadığını biliyorum, çalışan bir anne olarak her şeyi nasıl planlıyorsunuz ve yetişiyorsunuz?
Nil doğduğunda bakıcımız vardı. Çalışıyordum ama bakıcı ile birlikte Nil'i de işe yanımda götürüyordum. Yine de bakıcı konusunda ben şanslı değildim. Zaten çok zor anne oldum. Kendim bakmaya karar verdim. Burada eşimin de benim de planlanabilen iş saatlerinin olması kolaylığımız oluyor tabii. Hep paslaşıyoruz. Çok sıkışırsam Nil'i de yanımda götürüyorum. Çok önemli bir toplantı da ağzında emziği toplantı masasında bize eşlik etmişliği vardır.

Eşiniz nasıl bir baba?
Babalığını seviyorum. İyi bir baba.

Kızınız büyüyor ve eminim ilişkini değişiyor. Nasıl bir anne-kız ilişkiniz var?
Her gün daha da güzel. Müthiş bir duygu. Bakıyorum kızım benim arkadaşım oluyor. Onunla vakit geçirmek çok zevkli. Artık 3 yaşında. Oturup sohbet ediyoruz. Genç kız olduğunda yaşayacağım keyfi hayal bile edemiyorum.

Sizin; kızınızla ilişkiniz ve yine sizin annenizle olan ilişkinizi değerlendirmenizi istesem...
Annemle benim çok güzel bir bağımız vardı. En yakınım annemdi. Onun fikirlerine çok önem verirdim ve her şeyi onunla konuşurdum. Yazık ki erken kaybettim. 25 yaşındaydım ve son yılları zor geçmişti. Mesela benim evlendiğimi göremedi. Ona danışmaya fikrini almaya o kadar alışmıştım ki benim için zor oldu. Şimdi kendime iyi bakmak ve kızımla elimden geldiğince sağlıklı ve uzun yaşayabilmek istiyorum. Anne olmak büyük sorumluluk. Annem anne olunca anlarsın derdi çok şükür anladım.

Ünlü bir babanın kızı olmak nasıl bir duyguydu?
Bunu biz kardeşimle çok hissetmedik. Mütevazi yaşayan bir babamız vardı çünkü. Ama değerli bir babamız var, bunu hep bildik. Toplum tarafından saygı gören bir aileye sahip olmak güzel bir duygu. Tabii sorumluluk da yüklüyor insana.

Enis Fosforoğlu nasıl bir babaydı ve nasıl bir dede oldu?
Babam; anne baba ayrı büyümüş, yatılı okulda okumuş bir çocuk olmasına rağmen bize sıcak bir aile ortamı yarattı hep. Tabii bunda anne olarak seçtiği eşin de büyük rolü var. Eğlenceli ve ilgili bir babaydı ama yoğun çalışıyordu. Çalışma saatleri, turneler dolayısıyla okulumuzla, eğitimimizle annem ilgilenirdi. Babam bize hep güzel şartlar sunabilmek için çalıştı. Dedeliğine gelince, Nil'le 1 sene geç tanıştılar ama çok güzel bir dede torun ilişkisi yakaladılar. Nil'de sanatçı genleri ağır basıyor. Babama çok benzetiyorum bazen. Her gün mutlaka telefonda konuşurlar.

Kızınız sizi televizyonda gördüğünde nasıl tepki veriyor?
Nil 3 aylıktan beri Sanat Evim'in tiyatro derslerinin içinde büyüdü. TV programına yanımda götürdüm hatta onun mikrofon tuttuğu bir ünlü ve çocuklu bölümü bile yaptık. Bu yüzden hiç yadırgamıyor. Onun için normal bir şey. Sadece beni tiyatroda izleyemedi. O doğduğundan beri tiyatro yapmıyorum. Oysa hayatım tiyatro ile geçti. Hele çocuk tiyatrosunda çok emeğim vardır. Beni sahnede izlesin isterim.

Kızınızın geleceği için içinizden geçenler ve yapmak istedikleriniz neler?
Yetenekleri olan parlak bir çocuk görüyorum karşımda. Verilecek her emeğe değecek bir çocuk. Bu yüzden bazen ona yeterince imkan sağlayamazsam diye korkularım oluyor. İyi okullarda okuması dileğim tabii ama en başta mutlu olması benim için çok önemli.

İkinci çocuk fikrine bakışınız nasıl?
İsterdim, çok çocuğum olsun isterdim hatta. Ama ne yaşım ne de imkanlarım bunun için yeterli değil. Şu anda ikinci çocuk Nil'in imkanlarından eksiltmek olur. Yeğen fikri daha sıcak benim için :)

Nil'e bakınca yetenekleri olan parlak bir çocuk görüyorum karşımda. Verilecek her emeğe değecek bir çocuk. Bu yüzden bazen ona yeterince imkan sağlayamazsam diye korkularım oluyor.

Çocuk olduktan sonra evliliğiniz ne yönde değişti?
Aile olduğunuzu hissediyorsunuz. Birbirinizin farklı yönlerini görüyorsunuz kadın ve erkek olarak. İyi yönde değişiyor tabii.

Yeni doğum yapacak annelere önerileriniz ne olur?
İnternetten ya da etraftan duyacakları yanlış olabilecek bilgilere kulaklarını tıkasınlar. Uzman görüşü önemli. Bir de kendilerine iyi bakmaları ve iyi beslenmelerini tavsiye ederim. Uyku önemli. Bebek doğduktan sonra bunlara çok ihtiyacınız oluyor. Bir de mümkünse yardımcınız olsa bile bebeğinizin özel ihtiyaçlarını kendiniz karşılamaya gayret edin derim. Anne ve bebeğin teması önemli.

Bu sezon TV'de sizi görmeye devam edecek miyiz? Projeleriniz neler?
Nil artık anaokuluna başlayacağı için hem dizi hem de tiyatro projelerim var. Oyunculuk eğitimi için belki bir yeni yer açacağım. Anne ve Çocuk sağlığı konulu TV programı sezonda devam edecek. Hepsinin hazırlıkları ve yeni oluşumlar için yoğun bir ay içindeyim. Bir de iki yıldır devam eden bir Sosyal Sorumluluk Projesi'nin moderatörlüğünü yapmaya devam ediyorum.

Son olarak eklemek istedikleriniz...
Planlı ve programlı olunca eve de işe de yetişmek, ailenizi ihmal etmeden çalışmak mümkün. Kadınlara mutlaka çalışmalarını tavsiye ediyorum. ■

Çocuk Beslenmesinde Alternatif Kahvaltı Fikirleri

Makarna, Lütfen! Kurucusu ve Gıda Mühendisi Tuğba Bayburtluoğlu annelerin en çok zorlandığı öğün olan sabah kahvaltısı için birkaç öneride bulundu. Sıklıkla çocukların "Türk tipi" dediğimiz kahvaltıyı her gün tüketmek istemediklerinin altını çizen Bayburtluoğlu hem çocukların seveceği hem de besin değeri yüksek olan kahvaltı örneklerini anneler için derledi.

1. Krep ve pankek çeşitlerini tüm çocuklar sever. İçinde süt, kaliteli karbonhidrat (rüşeym, tam tahıl vb), yumurta ve biraz peynir ilavesi ile dört dörtlük bir kahvaltı hazırlamış olursunuz. Krep ve pankekler sevdikleri bir peynir ilavesiyle, evde hazırlanmış katkısız fıstık, fındık ezmeleriyle de tüketilebilir. Bunun yanı sıra Makarna, Lütfen'de bulunan organik kakaolu fındık kreması, pekmez, tahin, yer fıstığı ezmesi, bal ve reçel de olabilir.

Pankekte 1 yumurtaya 1 dolu kaşık un oranı uygundur. Kaç kişi iseniz o kadar yumurta kullanabilirsiniz. Pankek, hafif yoğun bir kek hamuru gibi olmalıdır, krep hamuru ise çok daha akışkan olması gerektiği için ona ekstra yarım çay bardağı süt ekleyebilirsiniz. Pankekte alternatif olarak süt yerine muz da kullanabilirsiniz. Biraz daha pişirmesi zordur ancak zamanla kıvam tutturulur.

2. Tost, yol kahvaltıları için iyi bir seçenektir. Birkaç domates dilimi, bir ince dilim beyaz peynir, bir dilim kaşar ve azıcık kekik ile şahane bir Akdeniz tostu yapabilirsiniz.

3. Granola son yıllarda adını sıkça duyduğumuz bir ürün. Yulaf ezmesi, bal ve kuruyemişlerin beraber karıştırılıp fırınlanması ile elde ediliyor. Kuruyemişler içlerindeki lifler sayesinde hem uzun süre tok tutar hem de kuru meyveler sayesinde çocuklar arzı ettikleri gibi tatlı bir şey olurlar.

Granola için bir başka tüketim yöntemi ise aşırı katkılı tahıl gevrekleri yerine kullanmak. Granolayı süte ilave edin ve keyifle yemesini izleyin. Eve yapmak isterseniz 2 bardak yulafı, 2 yemek kaşığı bal ve fındık-fıstık ve üzüm ile karıştırıp fırına verip kıtırlaşmasını sağlayın. Aromayı arttırmak için karışıma önceden bir fiske tuz da atabilirsiniz.

4. Klasik Türk kahvaltısı elbette bütün annelerin tercihi ancak çocuklar her gün istemiyor. Böyle durumlarda belki bir simit ve yanında küçük bir peynir, bir iki dilim domates, salatalık ve bal ile gönlünü alabilirsiniz. Bir bardak süt ya da kefir içirirseniz yine harika bir öğün olacaktır.

5. Yumurta çok çeşitli pişirilebilen bir protein kaynağı. Bir çeşidini sevmiyorsa başka bir gün başka bir çeşidini deneyebilirsiniz. Peynirli omlet, peynir de yedirmek için iyi bir yol olabilir.

6. Yumurtalı ekmek kızartabilirsiniz. Yumurtanın içine biraz kaşar rendesi ile eğlenceli bir kahvaltı da olur.

7. Yumurta sevmeyen çocuklar için bıldırcın yumurtası bir diğer önerimiz. Küçük olmaları itibarıyla çocuklar tüketmekten hoşlanabiliyor. Ancak kolesterol oranı yüksek olduğundan iki haftada bir vermeyi düşünebilir, yolculuklarda yanınıza alabilirsiniz. ■

Yumurta sevmeyen çocuklar için bıldırcın yumurtası bir diğer önerimiz. Küçük olmaları itibarıyla çocuklar tüketmekten hoşlanabiliyor.

Ödev mi?

Okulların açılmasıyla anne-babaların kabusu geri döndü...

Okulların açılmasıyla anne babalarını bir telaşı sardı. Bu durumda birinci sırayı ev ödevi takipleri, yapılmayan /yapılamayan ev ödevleri aldı. Oysaki ev ödevi ve etkin çalışma alışkanlığı bir anda yerleşen bir alışkanlık değil, belirli bir sürecin sonunda oluşan bir alışkanlıktır.

EV ÖDEVİ ÖĞRENCİYE VERİLEN BİR SORUMLULUKTUR

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı ve An Eğitim ve Aile Danışmanlık Merkezi Kurucusu Nurten Aydın "Ev ödevi öğrenciye verilen bir sorumluluktur. Aktif olacak kişinin öğrenci olması gerekir. Anne ve babalar ilk başlarda sadece destekleyici olmalıdır." diyor ve şöyle devam ediyor: "Ancak son dönemlerde bu kavramın tamamen karıştığını söylemek mümkün. Birçok anne babadan 'ev ödevlerimizi yapmakta zorluk çekiyoruz, ev ödevlerimizi tamamen kendimiz yapıyoruz, ev ödevi saatimiz' gibi cümleleri çok fazla duyuyoruz. Çoğu anne baba artık ev ödevlerini kendi sorumluluklarıymış gibi tanımlamaya başladılar. Çocuklar ile kurulan iletişim ya da çatışmaların merkezinde ev ödevleri, sınavlara hazırlık ve sınav sonuçları olmaya başladı.

EV ÖDEVİ NEDEN GEREKLİDİR VE ÖĞRETMENLER NEDEN EV ÖDEVİ VERİRLER?

• Ev ödevleri çocukların öğrendiklerini tekrarlamasına,
• Ertesi günün dersine hazırlanmasına,
• Farklı kaynaklar kullanma alışkanlıklarını kazanmasına,
• Bilgiye ulaşmada bağımsız çalışma alışkanlığı kazanmasına,
• Sorumluluk duygusunun gelişmesine,
• Okul saatleri dışında yeni konular keşfetmesine imkan sağlar.
• Okulda anlamadığı konuların pekişmesini sağlar.

Çocuklarının ev ödevleri ile ilgilenen anne babalar çocuklarının performansları ve gelişimleri ile ilgili bilgi sahibi olurlar. Ayrıca çocuklarının devam ettikleri okulları hakkında bilgi sahibi olurlar. İlk sınıflarda yerleşen bu alışkanlık daha üst sınıflara gelindiğinde kendiliğinden sürecek ve okul başarısına katkı sağlayacaktır.

DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINI KAZANDIRMAK İÇİN ANNE-BABALAR NE YAPMALILAR?

• Sorumluluk duygusunu erken yaşlarda verin

Ödev alışkanlığı kazandırmanın birinci aşaması çocuğa sorumluluk duygusunu vermektir. Ama burada atlanmaması gereken; okula başladığında hadi bakalım bugüne kadar hatta bugün bile senin birçok işini ben yapıyorum/yapmaya devam edeceğim ama artık ödevlerin senin sorumluluğundur dediğinizde bu çocuk için hiçbir şey ifade etmez. Çünkü bugüne kadar yemeğini kendi başına yiyebilecek iken, siz yedirdi iseniz, kıyafetlerini siz giydirdi iseniz, kendisi yapması gereken ve yapacağı işleri siz yaptı iseniz ev ödevi sorumluğunu da bir süre sonra siz alacaksınız demektir. Bir çocuğun kişisel sorumluluklarımızı yerine getirmesi erken çocuk dönemlerinde başlar. Bu nedenle kendi işlerini kendisinin yapmasına izin verin, yapamıyorsa ➵

Etkili ders çalışma alışkanlıklarının yerleştirilmesinde iki önemli etken vardır. Bunlardan bir tanesi düzen, diğeri de planlamadır. Çocuk eve geldiği zaman ne yapacağını bilmeli bir programı olmalıdır.

çözüm yollarını birlikte üreterek ona destek olun.

• Okulun ödev politikasını öğrenin

Her okulun ve öğretmeni ödevlerden beklentisi farklı olabilir. Çocukların ödevlerini ne kadar sürede bitirmelerini beklediğini, yanlışlıklara ne kadar müdahale etmeniz gerektiği konusunda mutlaka bilgi edinin.

• Ödevler konusundaki görüşünüz çocuk için önemlidir

Gününün önemli bir bölümünü okulda geçiren bir çocuğun tekrar defter ve kitabın başına oturması zordur. Bu durumda sizin ödevin neden yapılması gerektiği konusunda olumlu görüş bildirmenize ihtiyaç duyabilir. Çocuğunuzun yanında öğretmeninin çok ödev verdiği, zor ödevler verildiği ya da iki sayfa çok kolay ödev veriliyor gibi tanımlamalardan kaçının.

• Evdeki düzeni sağlayın

Etkili ders çalışma alışkanlıklarının yerleştirilmesinde iki önemli etken vardır. Bunlardan bir tanesi düzen, diğeri de planlamadır. Çocuk eve geldiği zaman ne yapacağını bilmeli bir programı olmalıdır. Bu konuda ona destek olabilirsiniz. Her çocuğun ve her evin düzeni farklı olabilir. Bazı çocuklar oyundan bir saat sonra ders çalışmak ister, bazıları akşam yemekten önce kimisi yemekten sonra ders çalışmak ister. Burada önemli olan yapılan düzenlemeye her gün uyulması, hangi saatte ders çalışmaya başlanacağı ne kadar ara verileceği ve ne zaman ödevlerin tamamlanması gerektiği konusunda alışkanlık kazanması gerekir. Öyle ki; ev ödevi olmadığı zamanlarda da belirlenen saatlerde tekrarlara yer verilmeli, bu saat oyun saati, tv saati olarak kullanılmamalı. Tutarlı ve kararlı olursa çocuklar mutlaka bu düzeni içselleştireceklerdir.

• Planlama yapmasına yardımcı olun

Düzenin sağlanması kadar planlama da önemlidir. Planlama yaş ve kişisel ihtiyaçlarla ilgilidir. Örneğin; zor ödevleri ilk önce, daha kolay ödevleri en sona bırakmak konusunda yönlendirebilirsiniz. Ayrıca en uzun ödevler dinlenmeden sonraki ilk çalışma olabilir. İlk sınıflarda bu planlamaya siz yönlendirebilirsiniz, büyük sınıf öğrencilerinde de iyi bir planlama yapmalarını kontrol edebilirsiniz. İlk başlarda birlikte zaman çizelgesi hazırlayabilirsiniz. Özellikle ilk sınıflardaki çocukların dikkat süreleri kısa olacağından aralar verilebilir.

• Bir yer seçilmeli ve uyarıcılar ortadan kaldırılmalıdır

Her çocuğun mutlaka ders çalışmak için ayrı bir odası olmayabilir. Bunun için her gün; belirlenen saat dilimleri içinde uygun olan ortam çalışma mekanı olabilir. Küçük yaşlardakiler bazen anneleri ile aynı ortamda olmak isterler. Mutfak masası ya da salondaki yemek masası çalışma mekanı olarak ayrılabilir. Kendi odası ya da başka bir yerde olsa dikkat edilmesi gereken ders yaparken dikkatini dağıtacak TV, radyo, müzik ya da yüksek sesle konuşulan bir ortamın olmamasıdır.

• Gerekli malzemeleri derse başlamadan temin etmesini sağlayın

Çoğu öğrenci için ders çalışmak zor gelir. Sürekli bir bahane ile masa başından kalkmak isterler. Bu alışkanlığı yerleştirirken ilk başlarda sizinde yardımınızla masaya ihtiyacı olacak malzemelerini temin ederek başlaması konusunda yönlendirin.

• Küçük yaşlarda ise ödevini kontrol edin

Anne baba çalışma bitiminde ödevleri kontrol ederler ise, çocukların eksiksiz tamamlama olasılığı artacaktır. Üzerinde çalıştığı konu da zorlanırsa tamamen bitirdikten sonra kontrol edin. Eksiklikleri birlikte tespit edin, gerçekten zorlandığını düşünüyorsanız, alternatifler üzerinde konuşarak destek olun, ama onun adına siz yapmayın. Doğru yapılan ya da üzerinde gerçekten uğraşılmış eksik ödevlerde de mutlaka sözel ödül verin. Ne kadar kontrol edebileceğiniz çocuğun yaşına, okul başarısına ve yeteneğine bağlı olmalı.

• Eksiklerini ve hatalarını tamamlamada yönlendirici olun

Çocuğunuzun yerine ödevleri yapıyor olmak onların konuyu anlamasına ve bilgiyi kullanmasına yardımcı olmaz. Hatalar varsa bunları birlikte bulun ve neler yapabileceğinin üzerinde konuşun. Çocuğunuzun ne şekilde öğrendiği bilirseniz ona daha çok yardım edebilirsiniz. ■

Simay Özyiğit
@worlofsimay

Okula dönüş

Uzun bir yaz tatili sona erdi. Yoğun tempolu günlere merhaba deme vakti... 'Okula Dönüş'ü daha kolay bir hale getirmek için neler yapılabilir?

Okula başlamak işe geri dönmek gibi. Yetişkinler, tatil dönüşü işe başladıkları ilk gün uyum konusunda nasıl zorlanıyorsa, çocukların da okula başlarken bu tarz sorunlar yaşaması normal. Bunun psikolojideki karşılığı, 'Tatil Sonrası Sendromu'. Tatil biter bitmez çocukların eve kapanarak ders çalışmalarını istemek, doğru değil. Bunun yerine yavaş yavaş çalışma temposunu artırmalarını beklemek daha uygun. Bu ve benzeri durumlar, tatilin getirdiği rahatlığın hemen ardından ebeveynle çatışmaya sebep olabilir. Çocuklar, farklı ve yeni çevrelere uyum sağlamalarını gerektiren birçok geçiş yaşıyor. Yeni bir eğitimsel ortama geçiş, çocukların başa çıkması gereken birçok beklentiyi de beraberinde getiriyor. Akademik beklentilerin yanı sıra okul ve öğretmenlerin isteklerinin farkına varmaları ve akranları tarafından kabul görmeleri bekleniyor. Bu nedenle çocuklar farklı bir eğitim kademesine başladıklarında genellikle kaygıya kapılıyor. Çocukların bu kaygıları onların gelişimleri ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler yaratabiliyor. Bu da potansiyellerini gerçekleştirmelerini engelleyebiliyor. Çocuklar okula gitmek istemiyor ya da gittiğinde karın ağrısı gibi hastalık belirtilerini bahane ederek, evde kalmaya çalışabiliyor.

Çocukların kendilerini okula hazırlamaları yeterli değil. Çünkü okula uyum; 'hazır çocuk', 'hazır aile' ve 'hazır okul' olmak üzere üç boyutlu. Bunların birlikte hareket etmesi gerekiyor. Öğrencinin okula hazır olması her şeyden önce, kendini ailede güvende hissetmesi ve özerklik duygusunun gelişmiş olmasına bağlı. Kendini güvende hisseden çocuk dış dünyaya açılabiliyor ve farklı ortamlara girmekte bir sorun yaşamıyor. Ailelerin yakınlığı çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve farklı ortamlara girmek için özgüven sahibi olmalarına yardımcı oluyor.

Okul başladıktan sonra 'Okulu sevmiyorum', 'Okula gitmekten hoşlanmıyorum' gibi sözler duyarsanız, nazik ama net bir ifadeyle bunun gerektiğini nedenleriyle birlikte anlatmak gerekiyor.

Okula yeni başlayanlar için ortak kullanım alanlarında kontrol ve gözetiminiz altında bir çalışma köşesi oluşturulabilir. Ders temposunu zamanla ve kademeli olarak yükselterek, çalışma veriminin artması sağlanabilir. Aileler neye önem verirse, çocuk da ona değer verir. Anne-babanın okulla ilgili değerlendirmeleri olumlu oldukça, o da bunu benimseyecek.

Bu süreci güzel ve kolay atlatmak için ailelerin destek olması şart...

Çocuğunuzun dişleri okula hazır mı?

Yaz tatilinin son günleri okul hazırlıkları telaşıyla geçiyor. Yeni eğitim-öğretim dönemi için okul gereçleri, üniformalar, ayakkabılar hazır. Peki ya dişler dondurmalarla geçen bir yaz tatili sonunda okula hazır mı?

DentGroup Kids Caddebostan Çocuk Diş Hekimi Dr. Dt. İdil Akmeriç “Okul başarısını ve sosyal yaşantıyı etkileyen en önemli faktör çocuğun genel sağlık durumudur. Beden sağlığının önemli bir parçasını oluşturan ağız ve dişlerin de bu amaçla kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir.” diyor.

Diş çürüğü nezleden sonra en sık görülen hastalık

Günümüzde okul çağındaki çocuklarda nezleden sonra en sık görülen kronik hastalık diş çürüğü olarak bilinmektedir. Ağrı yapmadığı için önemsenmeyen veya farkına varılmayan bir diş çürüğü ders yılı içinde ağrıya, hatta ilerleyerek abse oluşmasına neden olabilir. Diş ağrısı olan bir çocuğun derslerine odaklanması ve ders dışı aktivitelerden keyif alması beklenemez. Dahası, bu istenmeyen sonuçlar doğrultusunda gerekli tedavilerin yapılması için gereken zaman, çocuğunuzun okul derslerini kaçırmasına neden olabilir. Ön bölgedeki dişlerde meydana gelmiş çürükler ise ebeveyn anlamasa bile çocukta özgüven problemlerine, sosyalleşmelerinde zorluklara neden olabilmektedir. Bu durumdaki çocuklar diş tedavileri sonrası ağız-diş sağlıklarını korumaya çok daha istekli hale gelmektedirler.

Fissür örtücü çürük önlemede büyük önem taşır

Okul çağı olarak adlandırılan 6-12 yaş dönemi, süt dişlerinin değişiminin de en hızlı olduğu dönemdir. Altı yaş döneminde genellikle kalıcı büyükazı dişlerinin ve alt ön orta kesici dişlerin ağızda ilk kez görüldüğü dönemdir. Yeni süren büyükazı dişleri, çene gelişimi hakkında ilk bilgileri vermesi açısından önemlidir. Genç büyükazı dişlerinin çiğneme yüzeyleri oldukça derin oluklu olduğundan fırçalama ile bu bölgede gıda artıklarının uzaklaştırılması zorlaşmaktadır. Bu nedenle fissür örtücü (koruyucu diş aşısı) adı verilen akışkan bir dolgu maddesi ile bu derin oluklar örtülmekte ve çürük oluşması engellenmiş olmaktadır. Fissür örtücülerin kalıcı dişlerin sürmesini takiben ilk bir yıl içinde yaptırılması çürükten korunmada önem taşır. Ayrıca 4-6 ayda bir diş yüzeylerine uygulanacak fluoridli ajanlar da genç kalıcı dişlerin minelerinin yapısını güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

> Günümüzde okul çağındaki çocuklarda nezleden sonra en sık görülen kronik hastalık diş çürüğü olarak bilinmektedir.

Tel tedavisi gereksinimini ortadan kaldırmak mümkün

8-10 yaş dönemi, alt-üst orta ve yan kesici dişler ile birlikte büyükazı dişlerinin sürmelerinin tamamlandığı, bununla birlikte küçükazı dişlerinin de yavaş yavaş ağızda görülmeye başladığı dönemdir. Büyüme ve gelişmenin de çok hızlı olduğu bu dönem çene gelişiminin takibi açısından da önem taşır. Bu dönemde çene gelişimindeki olumsuzluklar ve olası çapraşıklıkların ortodontik apareyler (damaklık) ile önüne geçilebilir. Böylece ileride gerekecek tel tedavisinin süresi de kısaltılmış, hatta bazı durumlarda bu tel tedavisi gereksinimi ortadan kaldırılmış olur.
Okul döneminde dikkat edilmesi önerilen bir diğer konu da travmatik diş yaralanmalarıdır.

Fiziksel hareketliliğin artmasıyla birlikte özellikle ön bölgede kalıcı dişlerin yerinden çıkması, diş kırıkları, diş sallantısı, dişlerin diş etine gömülmesi gibi birçok şekilde yaralanma oluşabilir. Bu nedenle aileler ve öğretmenlere düşen en önemli görev acil durumlarda ne yapılması gerektiğini bilmek olmalıdır. Okul başlamadan önceki diş muayenesinde özellikle yakın temas spor aktivitelerinde bulunan çocuklara kişiye özel mouthguard (koruyucu dişlik) uygulanması ile oluşabilecek diş kırıkları büyük ölçüde önlenmiş olur.

Dişlerin yerinden çıktığı durumlarda;

• Çıkan diş bulunmalıdır.
• Dişin köküne dokunulmadan kuron kısmından (dişin normal ağız içinde gördüğümüz kısmı) tutulmalıdır.
• Diş akan soğuk su altında kuron kısmından tutularak yıkanmalıdır.
• Eğer yapılabiliyorsa diş çıktığı yere yerleştirilmelidir.
• Dişin yerine yerleştirilemiyorsa bir bardak süt içine konulup zaman kaybetmeden bir diş hekimine başvurulmalıdır.

Diş kırığı oluşan durumlarında;

• Ağız soğuk su ile çalkalanmalıdır ve bölgeye şişmeyi önlemek için soğuk kompres yapılmalıdır.
• Kırılan parça bulunmalıdır.
• Zaman kaybetmeden bir diş hekimine başvurulmalıdır.

Önemli not: Travma kaynaklı diş yaralanmalarında ilk bir saat içinde diş hekimine başvurulması dişlerin canlılığını kaybetmeden korunabilmesi için önem taşımaktadır.

Beslenme çantamızda neler olmalı...

Ders yılının başlaması ile birlikte, çocuklarımızın düzenli ve doğru şekilde beslenmeleri de büyük önem taşımaktadır. Beslenme çantalarına giren peynir ve çiğ badem, yer fıstığı gibi kuru yemişler ağız ortamındaki asit düzeyini düzenleyerek çürük oluşumunu engeller.

Çocukların yemekten sonra su içmeyi alışkanlık haline getirmesi dişler arasında ve yanak içlerinde gıda artığı birikmesini önlemektedir.

Ebeveynlerin dikkat etmesi

gereken diğer unsurlar şunlardır;
* Çocukların beslenme çantalarına ara öğünlerde tüketmesi için kuruyemiş ve sert kabuklu meyveler koymak.
*Çocukları meyveleri ısırarak ve kabuklu şekilde tüketmeye alıştırmak. Sert kabuklu meyveler çocukların dişlerinin doğal olarak temizlenmesini sağlamaktadır.
*Çocukların yemekten sonra su içmeyi alışkanlık haline getirmesi dişler arasında ve yanak içlerinde gıda artığı birikmesini önlemektedir.
*Çocuklar ağızlarında yemek bekletmemelidir. Böyle alışkanlıkları varsa mutlaka öğretmenlerini bu konuda uyarmak gerekir. Besin ve diş yüzeylerinin temas süresinin artmasının çürük oluşumundaki etkili faktörlerden biridir.
*Çocuğun beslenme çantasına mutlaka diş fırçası ve diş macunu koyulmalıdır. Gittiği okulda diş fırçalamasına izin verilmiyorsa - bazı okullar hijyen sağlamanın zor olduğunu düşündükleri için öğünlerden sonra fırçalama yaptırmıyorlar – öğretmenlerden, çocuklarınıza yemek sonrasında ağızlarını çalkalatmalarını ya da su içirmelerini isteyebilirsiniz. ■

SU TÜKETİMİNE Dikkat!

Taylan Kümeli
Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı
@taylankumelii

Su insan yaşamı için vazgeçilmezdir. En küçük canlı organizmadan en büyük canlı varlığa kadar bütün biyolojik yaşamı ve bütün insan faaliyetlerini ayakta tutar. İnsan yemek yemeden haftalarca yaşayabilir ama susuzluğa ancak birkaç gün dayanabilir.

İnsan vücudunun büyük bir kısmı (yüzde 50-60'ı) sudan oluşur. Bu oran yaşa ve cinsiyete göre değişir. Vücutta suyun yüzde 2'lik azalması ısı dengesinin değişmesine neden olurken, yüzde 7'lik azalma aşırı yorgunluk, halüsinasyon ve solunum güçlüğüne, yüzde 10'luk azalma ise dolaşım ve böbrek yetmezliği ile ölüme neden olur. Su oranı yaşa paralel olarak azalır, yerini yağ dokusu alır. Kanın yüzde 92'si, kemiklerin yüzde 22'si, beynin yüzde 75'i ve kasların yüzde 75'i sudur. Yeni doğanın vücuttaki su oranı yüzde 80 iken, yetişkinlikte bu oran yüzde 60'da erkeklerde yüzde 55-60, kadınlarda yüzde 50-55'lere inmektedir.

SUYUN VÜCUDUMUZDAKİ İŞLEVLERİ

- Besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması,
- Hücrelerde yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin oluşturulması,
- Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalıştırılması,
- Zararlı maddelerin taşınması ve atılması,
- Vücut ısısının denetiminin sağlanması,
- Elektrolitlerin taşınması,
- Eklemlerin kayganlığının sağlanması,
- Çeşitli hastalıklara karşı korunmanın sağlanması,
- Cildin susuz kalmasını önleyerek daha düzgün, yumuşak, esnek ve kırışıksız hale gelmesinin sağlanması,
- Tokluk hissi vererek ve iştahı azaltarak kilo vermeye dolaylı yoldan yardım edilmesi,
- Ve her dışarı çıkışımız metabolizmamızın hızlanmasıdır.

SU ALIM VE ATIMINDAKİ DENGE

İnsan bedeninin kemik, deri, bağ dokusu ve yağ dışındaki tüm öğeleri vücut suyu içinde çözelti halindedir. Vücudun yaşamsal en küçük birimi hücrelerdir. Hücrelerdeki yaşam için gerekli olan bütün biyokimyasal tepkimeler bu çözelti içinde oluşur. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve bu sayede vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi su dengesinin korunması ile mümkündür. Vücudun su dengesi içilen su, içecekler ve yiyecekler içindeki su miktarları ile solunum yoluyla, idrarla, terle ve dışkıyla kaybedilen su miktarları arasındaki dengeyle sağlanır. Vücut ihtiyacı olduğundan daha az suya sahip olduğunda denge bozulur, bu ödemlerin oluşmasına neden olur.

Kahve, çay ve kola gibi kafeinli içecekler, verdiklerinden fazla su atımına neden oldukları için, vücudun sıvısını azaltır. Alkollü içecekler de aynı şekildedir. Su, vücudun sıvı ihtiyacının karşılayan en iyi öğedir. Sıcak havalarda fazla fiziksel aktivite yapıldığında, fazla proteinli ve tuzlu besinler tüketildiğinde, terleme ve idrarla, vücut ısısını artıran ateşli hastalıkların geçirildiği durumlarda, özellikle yaz aylarında sık görülen bağırsak enfeksiyonu ve ishal gibi hastalık durumlarında sıvı kaybı artar. Bu durum vücudun su gereksinmesinde de artışa neden olur.

Su alımı yollarının başında içecek ve yiyecekler gelmektedir. Vücudumuza su alımını ayarlayan en önemli mekanizma susama duyusu hissidir. Vücuttaki tuz miktarı ile susama merkezi etkilenmez. Bu nedenle aşırı sıcak ortamlarda çalışanlar terleme ile suyun yanında aşırı tuz da kaybetmektedirler. ■

“Annelik gerçekten kutsal, kucağıma aldığım an yeniden doğmuş gibi oldum...”

Güney Avcıbay

Eylül sayımızda Bayrampaşa Spor’un başarılı kalecisi İlker Avcıbay’ın eşi Güney hanım konuğumuz oldu. Eşi, kızları Naz ve anneliği üzerine merak edilenleri anlattı.

Röportaj: Pınar Eslek

Okuyucularımız için bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
1984 yılında İzmir’de doğdum. 3 kız kardeşin en küçüğüyüm. Ailece birbirimize çok bağlıyız. Harika bir çocukluk geçirdim. Daha sonra üniversiteyi kazanıp Denizli’ye gittim ve sosyoloji bölümünden mezun oldum.

İnstagram’da gördüğüm kadarıyla spor yapan ve oldukça aktif bir insansınız. Nasıl yetişiyorsunuz hepsine?
Sabahları erken kalkarım. Kızımın her şeyiyle bizzat kendim ilgilenirim. Okula ben bırakıp ben alırım. Naz ile olan zamanlar dışında da kendime vakit ayırıyorum tabii. Spor yapıyorum, geziyorum, ailem ve arkadaş çevrem geniş olduğu için hiç sıkılmıyorum. Hayatımın merkezi düzen... Her şeyim planlıdır. Günümü, haftamı hatta ayı bile saati saatine planlarım. Aksamalar canımı sıkar :)

İlker bey ile nasıl tanıştınız?
Üniversite için Denizli’ye gittim. O da Denizlispor’da kaleciydi. Okulumun ikinci yılında tanıştık. Başta iyi arkadaştık, sonra arkadaşlığımız aşka dönüştü ve uzun yıllar sürdü.

Türk futbolunun sevilen simalarından biriyle evlisiniz? Bu sizi korkuttu mu?
Korkutmadı. Çünkü biz her şeyden önce konuşabilen, beraber karar alabilen bir çiftiz. Ayrıca birlikte vakit geçirmeyi de çok seviyoruz. İlker futbolun dışındaki tüm zamanını bana ve Naz’a ayırır. İşi ile ilgili zor zamanlar da oldu tabii ancak her konuyu birbirimize anlatabilecek ve anlayabilecek olgunluğa çoktan

ermiş olmanın verdiği güvenle hiç korkmadım aksine hep keyif aldım.

Bir eş ve baba olarak nasıl değerlendirirsiniz İlker beyi?
Ben çok şanslıyım gerçekten. Beni çok seven, her şeyimi konuşabildiğim ve çok sevdiğim bir eşim var. Bana çok düşkündür ama tabii en çok kızımıza. Eskiden 'Bir gün çocuğum olursa en az benim kadar şanslı olsun' derdim. Çünkü babam bize çok düşkündü ve her zaman doğruyu gösterdi. Dualarım kabul oldu çok şükür. Naz'da onu çok seven çok ilgili, dinleyen, anlayan bir babaya sahip.

Planlı bir hamilelik mi yaşadınız? Bu süreçteki düşünceleriniz, duygularınız ve heyecanlarınız nasıldı?
Evet planlıydı. İkimizde anne baba olmayı çok istiyorduk. 7 yıllık bir ilişki olunca evlendiğimiz gibi çocuk istedik ve nasip oldu. Ben biraz zor bir hamilelik yaşadım. İlk 4 ay hiçbir şey yiyemedim ama sonra da baya fazla yiyip 32 kg aldım. Sağlıklı olması her şeyden önemliydi ama hayatım boyunca hep bir kız çocuk hayalim vardı. Öğrendiğimiz günden beri onu hayal ederek bekledik. Adını, tipini, odasını, sesini... Muhteşem bir bekleyiş...

Kızınızı kucağınıza aldığınızda neler hissettiniz?
Annelik gerçekten kutsal. Daha karnımdayken bağlanmıştım zaten. Kucağıma aldığım an yeniden doğmuş gibi oldum. Kokusu hala burnumda...

İlker Bey'in kızınız Naz doğduğunda tepkileri nasıldı? İlk günler nasıl geçti?
İlker benden daha heyecanlıydı. Heyecanla birlikte Naz'ın doğumunda çok duygusallaştı hatta ağladı. İlk günler biz kızımıza o da bize alışmaya çalışırken neredeyse hiç zorluk yaşamadık diyebilirim. Naz çok uysal bir bebekti. Uykusu, emmesi, sakinliği bizi bile şaşırttı diyebilirim. Hala da sakin ve uyumludur.

İlker Bey'in yoğun ve stresli bir işi var ama evdeki İlker Avcıbay nasıl bir insan?
İlker 'eve iş getirmez' diyemeyeceğim, getirir. Çünkü fikir alışverişini severiz biz. Onun dışında uyumludur. Yemek yapmayı çok sever. Mutfağa özel bir ilgisi var. Gerçekten çok güzel yemekler yapar.

Nasıl bir annesiniz? Otoriter, arkadaş... Kendinizi değerlendirmenizi istesek.
Hem kendime dönüp baktığımda hem de çevremden benimle ilgili duyduklarımı değerlendirdiğimde; otoriter ve arkadaş diyebilirim. Zaten birisinin daha fazla olmasının taraftarı da değilim. İkisini harmanlamak, çocuğun durumuna, psikolojisine göre yönlendirmek veya ona bir şeyleri anlatmak daha doğru diye düşünüyorum. Fakat özümüze dönüp baktığımızda biz Naz'la çok iyi anlaşıyoruz, her şeyi beraber yapıyoruz. Yurtiçi, yurtdışı tüm gezilerime onunla giderim. Bana harikulade eşlik ediyor.

İkinci çocuk düşünceniz var mı?
Kimi zaman düşündük... Bazen istiyoruz, bazen istemiyoruz. Naz'da hiç istemiyor, onun da etkisi var belki. Evet kardeş harika bir şey. Kısmet... Hayırlısı neyse o olsun inşallah.

Çok fit ve bakımlısınız? Bunun sırrı nedir?
Teşekkür ederim. Ailemde herkes sporcu, eşim de öyle. Spor hayatımda her zaman vardı ama son 3-4 yıldır biraz daha ağırlık verdim. Çok düzenli spor yapıyorum ve disiplini hiç bırakmıyorum. Beslenmeme çok özen gösteriyorum. Uykuma da dikkat ederim her gün en geç 09:00'da kalkarım ve erken yatmaya özen gösteririm. Hayatımda sigara içmedim. İrade ile başlıyor her şey..

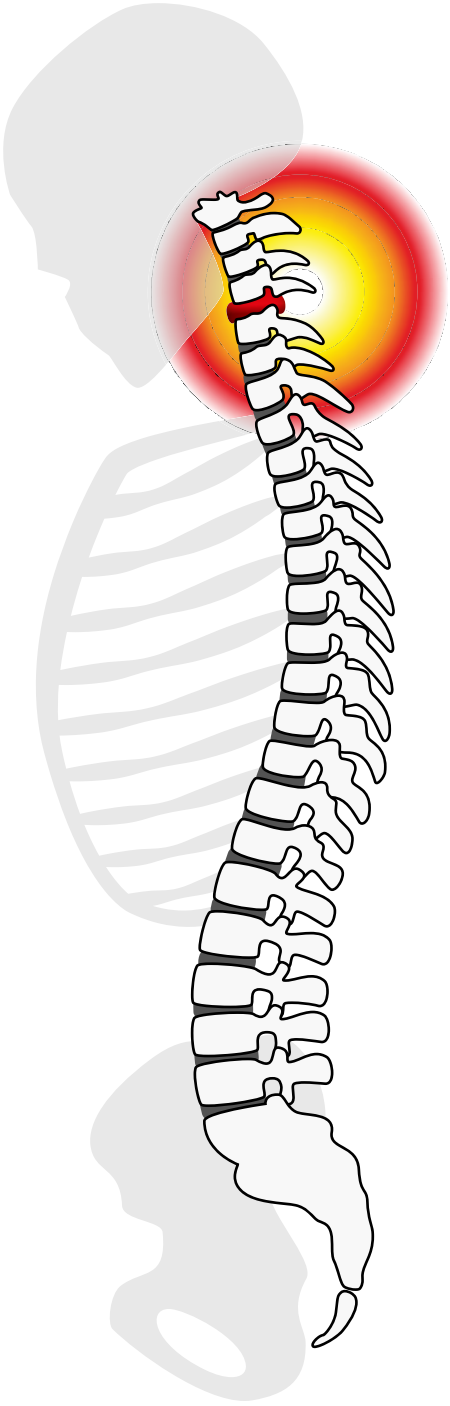
Anne babalara önerileriniz...
Hamilelik, doğum ve sonrası... Evet tabii ki zorlukları olan süreçler. Ancak her anın, her günün, gecenin kıymetini bilmek lazım. Zaman gerçekten çabuk geçiyor. Uykusuz geceler, kilolar, gazlar... Kısacası hepsi unutuluyor. Mutlu anne babalar olarak mutlu ve huzurlu çocuklar yetiştirelim.

Op. Dr. Şevki Gök
Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahı

drsevkigk@hotmail.com
drsevkigok
Op. Dr. Şevki Gök

Her boyun ağrısı boyun fıtığı mıdır?

Omurgamız vücut ağırlığımızı taşımanın yanında, dış etkenlere karşı koyma ve hareketimizi sağlamaktadır. Boyun omur kemikleri ile birlikte her ilik kemik arasında bulunan diskler vücudun postürünü sağlayan yapılardır.



Yaşlanma ile birlikte disklerin içindeki sıvı içeriği azalır ve diskler yıpranır. Boyuna binen ani yükler, ani hareketler ile disk yırtılır ve fıtıklaşır. Yaşamımızın bir döneminde mutlaka boyun ağrısı ile karşılaşırız. Boyun bölgesinde kemikler dışında kaslar, kemikleri tutan eklemler, bağ dokuları da vardır. Bunların yıpranmasına bağlı olarak da şikayetler ortaya çıkmaktadır.

O zaman aklımıza hemen 'Her boyun ağrısı boyun fıtığı mıdır?' diye bir soru gelmelidir. Her boyun ağrısı boyun fıtığı değildir. Kas ağrıları, boyun kemik düzleşmesi, boyun kemik eğrilikleri, kemiklerde kireçlenme, boyun omurilik darlığı, omurilik enfeksiyonları ve tümörleri de boyun fıtığı ile karışabilmektedir. Bunlar içinde en sık karışanlar kas ağrıları ve boyun kemik düzleşmeleridir. Aslında boyun kemik düzleşmeleri ve kas ağrıları çağın ofis hastalığıdır. Ofis şartlarında bilgisayar başında yanlış duruş postürü buna en sık sebep olmaktadır.

Boyun fıtıkları hayatın en çok 30-40'lı yaşlarında görülmektedir. 50'li yaşlardan sonra ise görülme sıklığı azalmaktadır. Boyun ağrısı insanoğlunun eski zamanlardan beri günlük yaşantısını, psikolojisini ve iş gücünü maddi-manevi etkilemektedir. Boyun fıtığı, fıtığın yerine, hastalığın süresine ve ciddiyetine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Boyun fıtığında boyunda ve kollara vuran ağrı, sırtta her iki kürek kemiği arasında ağrı, fıtığın etkilediği sinire bağlı olarak uyuşmalar ve ileri dönemde ciddi sinir hasarına bağlı güç kayıpları görülebilmektedir. Bu şikayetler

tek tek görülebileceği gibi, hepsi de bir arada olabilir. Hastalar bize en çok yıllardır geçmeyen boyun ve kol ağrısı ve kolda uyuşma şikayeti ile gelmektedir. Hayatlarının bir döneminde ilaç tedavisi ve fizik tedavisi almış oluyorlar. Bu hastalara yapılan görüntüleme yöntemleri ile (mağnetik rezonans görüntüleme=MRG) ile boyun fıtığının yeri ve seviyesi, kaç tane olduğu ve şikayetleri hangisini yaptığını ortaya koymaktayız. Boyun fıtığı tedavisinde teknolojik gelişmeler ile birlikte ağrısız bir hayat mümkündür. Mikroskobun beyin cerrahisi pratiğine girmesi ile boyun fıtıklarında sonuçlar çok yüz güldürücü olup ağrısız bir yaşam mümkündür. Boyun fıtığının ilaç tedavisi genellikle 4-6 hafta arasındadır. Bu sürede geçmeyen şikayetlerde hasta değerlendirilerek fizik tedavi yöntemleri uygulanabilmektedir. Tüm bu yöntemlerden fayda görmeyen hastalarda cerrahi yöntemler devreye girmektedir. Cerrahi yöntemler arasında mikroskobik yöntemler, endoskopik(kameralı) yöntemler, algolojik yöntemler vardır.

KİMLERE BOYUN FITIĞI AMELİYATI YAPILIR?

Boyun fıtığı ameliyatı:

1. 4-6 haftalık ilaç tedavisi ile geçmeyen boyun ve kol ağrısı olanlara,

2. Kolunda güç kaybı olanlar cerrahiye aday hastalardır.

MİKROCERRAHİ

Mikroskopik yöntemler en çok kullanılan ve kesin sonuç alınan yöntemlerdir. Hastaların ameliyat öncesi en çok sordukları:

1. Hocam işe ne zaman dönebilirim?

2. Felç kalma riskim var mı?

3. Fıtığım tekrarlar mı?

Mikrocerrahi ile yapılan boyun fıtığı ameliyatları sonrası hastanın işe dönüş süresi oldukça azalmıştır. Genellikle 1 hafta sonra hastalar işlerine dönebilirler. Mikrocerrahi yöntemler ile yapılan ameliyatlarda felç kalma riski yoktur. Ayrıca boyun fıtığı ameliyatları sonrası tekrarlama (nüks) ihtimali çok çok düşüktür. Ameliyat sonrası aynı gün içinde hasta taburcu olmaktadır. Böylece iş gücü kayıpları minimale düşmektedir. Ameliyata gerek görmediğimiz hastalarda ise her iki kemiğin birleştiği eklemlere ve sinirlerin geçtiği yerlere skopi (görüntü) eşliğinde faset enjeksiyonu ve foraminal enjeksiyonlar yapılmaktadır. Bu yöntemler ile de hastalar ızdırap verici, geceleri uyutmayan ağrılarından kurtulmaktadır. ■

Boyun ağrısı insanoğlunun eski zamanlardan beri günlük yaşantısını, psikolojisini ve iş gücünü maddi-manevi etkilemektedir.

Beslenme Çantasının Olmazsa Olmazları

Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, yeni eğitim ve öğretim yılı başlarken çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak isteyen ebeveynlere tavsiyelerde bulunuyor. Beslenme çantasındaki yiyeceklerin çocukların sağlığı kadar okul başarısını da etkilediğini hatırlatan Sabri Ülker Vakfı, anne ve babalara önerilerde bulunuyor.

Beslenme saatinde aileler tarafından bin bir özenle hazırlanan beslenme çantalarında yer alan besinlerin seçiminin son derece önemli olduğunun altını çizen Sabri Ülker Vakfı, "Çocuğunuzun okula getirdiği besinlerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının bir parçası olması gerektiğini unutmayın" diyor.

Her gün beslenme çantası hazırlayan ebeveynlere öneriler:

- Çocuğunuzun beslenme çantasına kapalı kaplarda salatalık, havuç, domates gibi çiğ olarak tüketilebilecek sebzeleri yoğurtlu soslarla koyarak beslenme saatini daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.
- Yumurtalı ve peynirli sandviçleri, içlerine marul, domates gibi sebzeler koyarak zenginleştirebilirsiniz. Böylece teneffüslerde koşup arkadaşlarıyla oynadıkça enerjisinin azalmasını engelleyerek, çabuk acıkmasının önüne geçmiş olursunuz.
- Muz, armut, elma, mandalina gibi taşıması kolay taze meyveler yanı sıra özellikle mineral içeriği yüksek olan kuru kayısı, kuru dut, kuru erik, kuru incir gibi kurutulmuş meyveleri de beslenme çantasının bir parçası haline getirebilirsiniz. Hatta bu kuru meyvelerden yapacağınız kek ve kurabiyeleri sütle birlikte iştahla tükettiklerini göreceksiniz.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagilleri zor tüketen bir minik büyütmeye çalışıyorsanız, bu besinleri püre haline getirerek sandviçlerin içine sos olarak sürebilir veya çiğ sebzeler için dip soslar hazırlayabilirsiniz. Kuru baklagiller bitkisel protein, posa-lif, demir ve B vitaminlerinden zengindir.
- Haşlanmış nohutu çocuğunuzun sevdiği baharatlarla karıştırarak fırınlayıp küçük poşetlere koyabilir ve kuruyemiş şeklinde tüketmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuklarınıza su içme alışkanlığı kazandırabilmek için beslenme çantalarında mutlaka su, taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran gibi içeceklerin olmasına özen gösterin.

Çocuklarınıza su içme alışkanlığı kazandırabilmek için beslenme çantalarında mutlaka su, taze sıkılmış meyve suyu, süt veya ayran gibi içeceklerin olmasına özen gösterin.

Yeni eğitim öğretim dönemi başlarken tüm anne babaları zorlu bir süreç bekliyor. Çocuklarının iyi bir eğitim almasını, güzel bir gelecek planlamasını isteyen ebeveynler nelere dikkat etmeli? Okul hayatları boyunca çocuklara nasıl yaklaşmalı, okul sevgisini onlara nasıl aşılamalı?

ÇOCUKLARINIZA GARDİYANLIK DEĞİL rehberlik yapın

Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. Turhan Güldaş, eğitim süreci boyunca çocukları sıkmadan, yermeden, yol gösterici olmak gerektiğini söyledi ve "Çocuklarınıza danışmanlık yapın gardiyanlık değil" dedi.

Yeni okul dönemi başlıyor. İlk kez okula başlayacakların veya eğitim hayatı devam eden çocukların anne babalarını da zorlu bir süreç bekliyor. Peki çocuklarımızın geleceğini etkileyecek bu dönemde ebeveynlere düşen görevler neler? Çocuklarının eğitimleri boyunca nelere dikkat etmeliler? Okuldan soğumamaları için neler yapmalı? Çocukları geleceğe nasıl hazırlamalı? Yaşam Sihirbazı kitabının yazarı Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. Turhan Güldaş, tüm anne babalara çocuklarının eğitim süreçlerinde dikkat etmeleri gereken noktaları açıkladı:

ÇOCUKLARI İLK KEZ OKULLA TANIŞACAKLAR DİKKAT!

Çocuğunuz ilk kez okula başlayacaksa onu okul hayatına dikkatle hazırlamalısınız. Gerek

okul öncesi eğitim ile gerekse aile içinde, eğitime verdiğimiz önemi anlatmalısınız. Çocuğunuz, eğitimin kendi hayatında neden önemli olduğunu bilmeli hatta buna ikna olmalı ve bu şekilde ilköğretime başlamalı. Başarı için küçük küçük adımların atılması gerektiğini anlatmalısınız. Başarının ancak uzun yıllar çalışarak elde edilebileceğini unutmayın ve çocuğunuza da bu düsturu aşılayın. Başarının iki günde gelmeyeceğini bilsin, bir diploma almak için kaç yıl okumak gerektiğini öğrensin ki, yılmadan hedefine ulaşmak için sürekli çabalayabilsin.

EĞİTİME İHTİYACI OLDUĞUNU ANLATIN

Çocuklar neden okula gittiklerini ve ders çalıştıklarını bilmedikleri için karşı çıkarlar. Neden matematik öğreniyor, neden tarih bilmeli... Çocuğunuzun bu düşünce biçimini aşmasına yardımcı olmalısınız ve onu ikna etmelisiniz. Çocuk bir şeyi anlayacak ki onu sevecek, ona değer verecek, onun üzerinde düşünecek. Aldığı tüm eğitimlerin onun geleceğine nasıl etki edeceğini anlatın, ayrıntılı olarak örnekler verin. Böylece kendi kendine şöyle demeli: "Bu dersler sadece yapılması gerektiği için, zorunluluktan yapılmıyor. Bunlar benim geleceğimin, kişiliğimin şekillenmesi için gerekli olan derslerdir."

DERS BİLİNCİ KAZANDIRIN

Çocuklarınıza ödev veya ders çalışma sorumluluğunu kazandırmanız gerekiyor. Siz çocuklarınızın ödevlerini yaparsanız büyük bir hata yapmış olursunuz. Derslerin bizim için olmadığını, ödevlerin bize verilmediğini bilmelisiniz. Yardım edecekseniz de sadece rehberlik edin. Dersinin başına oturup problemleri çözmeyin. Çocuğunuzun özgüvenli olmasını istiyorsanız ona nasıl ödev yapacağını, ders çalışacağını öğretmelisiniz. Sorunlarını nasıl çözmesi gerektiğini bilmeli ve ders çalışmanın yöntemini kendisi bulmalı.

OKUL SEVGİSİ AŞILAYIN

Çocuğunuzun başarılı bir eğitim dönemi geçirmesini istiyorsanız okulu sevdirmeniz gerekli. Bazı çocuklar okulu sevmezler, öncelikle bu durumu ortadan kaldırmalısınız. Çocuklar belli bir süreçten sonra anlamadıkları dersten koparlar. Öğretmenin daha önce anlattıklarını anlamayan çocuk, daha sonraki dersleri de anlamaz, anlamadığında da kopukluk yaşar ve o dersten soğur. Böyle bir şey hissettiğinizde bu soğukluğun daha fazla büyümesine yol açmadan önünü kesmeniz gerekir. Devamlı öğretmenlerle iletişim halinde olmalısınız. Bir sıkıntı gördüğünüzde hemen müdahale etmelisiniz.

BAŞKA ÇOCUKLARLA KIYASLAMAYIN

Ailelerin yaptığı en büyük hatalardan biri. 'O çocuk daha güzel derslerini çalışıyor, şu çocuk daha iyi not almış...' Söylediğiniz buna benzer kıyaslamalar çocuğunuza yetersizlik hissi verir. Bu da ileride aşağılık kompleksine yol açabilir. Çocuklar bu nedenlerle özgüvenlerini kaybederler. Özgüven aşılayın, çocuğu eleştirmeyin, eleştirseniz de onun zekasını, kişiliğini zedeleyici sözler sarf etmeyin.

FARKINDA OLMAK İÇİN ÖNCE DİNLEYİN

Çocuklarla iletişimsizlik en büyük hataların başında geliyor. Anne babalar çocuklarını dinlemiyor. Çocuğunuzun farkında olun, eğer farkında olup dinlerseniz her şeyi görürsünüz. Bir problemi mi var, derste bir şey mi yaşadı, öğretmenini neden sevmiyor? Çocuk bir dersi anlamıyor mu? Bu çok doğal. Çözümü de basittir. Siz yeter ki dinleyin. Çözümü bulup gerekirse pedagoglar ve uzmanlardan yardım alırsınız.

SÜREKLİ İLETİŞİM MOTİVASYON SAĞLAR

Çocuğunuzu okul dönemi boyunca yalnız bırakmayın, öğretmenleriyle sürekli iletişim halinde kalın, onu izleyin, takip edin ve ilgi gösterin. İlginiz hem çocuğunuzu motive edecektir hem de problemleri kısa sürede görmenizi sağlayacaktır. Onu gözlemleyin, hareketlerine davranışlarına dikkat edin, kötü alışkanlıklar edinmesini baştan önleyin, kimlerle arkadaşlık kuruyor, kimlerle okula gidiyor, kimlerle iletişim kuruyor, hangi kelimeleri kullanıyor, hepsine dikkat edin, ona göre de baştan önleminizi alın. Müdahale edin, ikaz edin ancak sakın yermeyin.

ÇOCUKLARINIZA GARDİYANLIK DEĞİL REHBERLİK EDİN

Çocuklarınızı sıkmadan, zorlamadan yol göstermelisiniz. Eğitim hayatı boyunca çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunan bir danışman, rehber olduğunuzu düşünün. Anne babalar olarak siz gardiyan değilsiniz, sadece danışmansınız. Çocuğunuzun bir birey olduğunu unutmadan, sadece bildiğiniz yolları, tecrübelerinizi aktarın yani danışmanlık yapın.

Çocuğunuz ilk kez okula başlayacaksa onu okul hayatına dikkatle hazırlamalısınız. Gerek okul öncesi eğitim ile gerekse aile içinde, eğitime verdiğimiz önemi anlatmalısınız.

Eyvah, hasta oldu!

Okulların açılmasıyla birlikte çocuklarda görülen kulak-burun-boğaz enfeksiyonları da kapımızı çalmaya başlayacak!

Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Cem Erdurak, okula başlayan çocuklarda sık sık görülen enfeksiyonlar hakkında bilgiler veriyor. Özellikle sonbaharın gelmesiyle birlikte havalardaki ısı ve nem değişiklikleri bazı enfeksiyonları tetikliyor. Solunum yolu enfeksiyonuna yol açan virüsler havada uzun süre asılı kalarak yaşayabildikleri için kalabalık ve kapalı ortamlarda, havalandırmaların yetersiz olduğu ve temiz hava sirkülasyonunun olmadığı mekanlarda çok daha hızlı etki ile üst solunum yolu enfeksiyonuna neden oluyorlar. Bu mekanların en başında okullar geliyor, özellikle çocukların birbiriyle yakın temasının olduğu sınıflar, derslikler, toplu spor yapılan kapalı alanlarda soluduğumuz havadan vücudumuza kolaylıkla girerek çocuklarımızı enfekte ediyor. Burun akıntısı, hapşırma, kuru öksürük, kırgınlık, hafif ateş, boğaz ağrısı gibi belirtiler ile başlıyor ve toplu alanlarda hızla diğer çocuklara da bulaşarak yaygın bir hal alıyor.

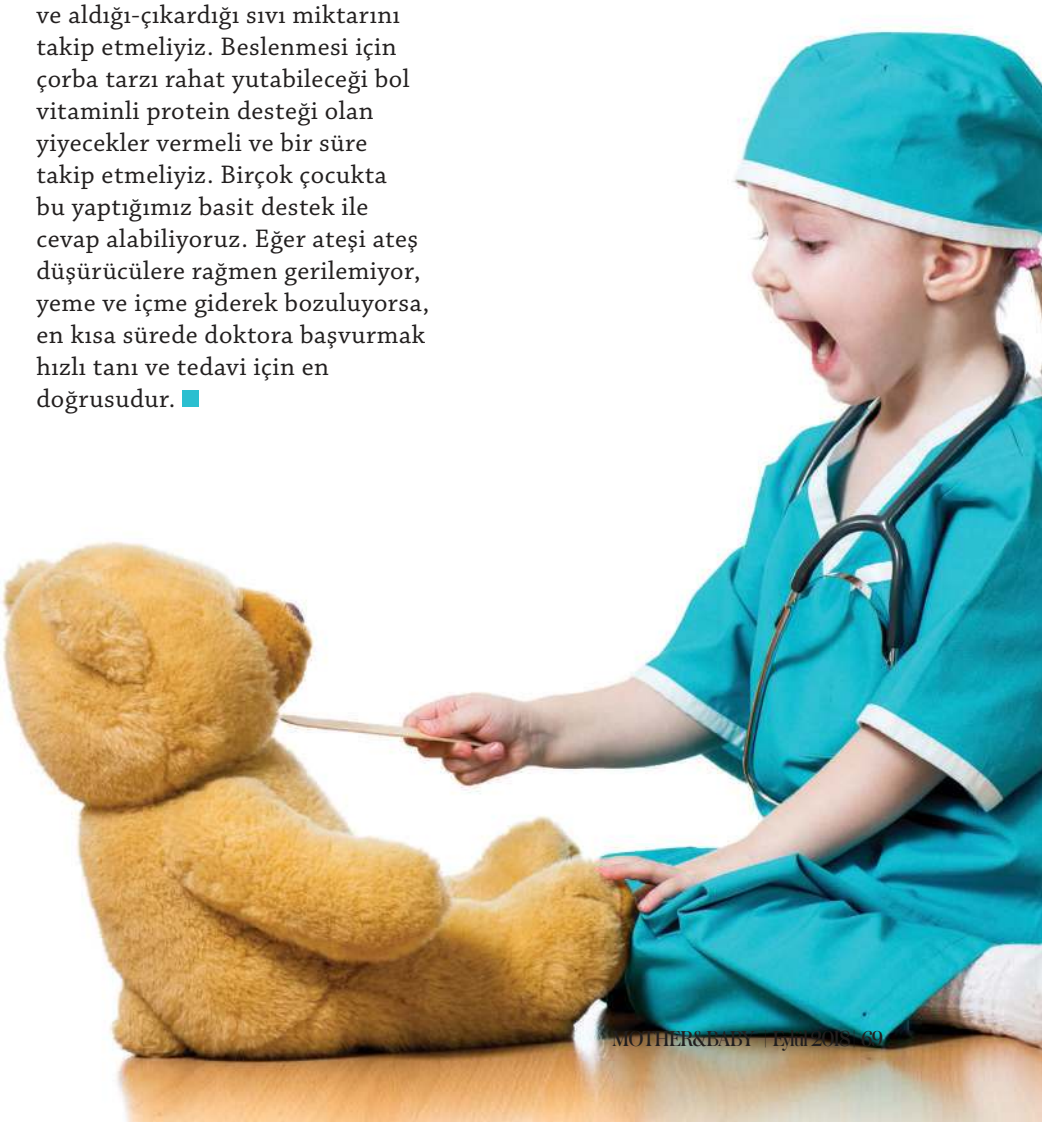
NE GİBİ ÖNLEMLER ALMALIYIZ VE ÇOCUKLARIMIZI NASIL KORUMALIYIZ?

Özellikle okullarda ve kreşlerde havalandırma için kullanılan sistemlerin filtrelerinin düzenli olarak temizlenmesi, çocukların kalabalık olmayan geniş sınıflarda eğitim alması, ders aralarında teneffüs için okul bahçelerinin kullanılması, sınıfların mutlaka temiz hava ile havalandırılması, çocuklara ellerini sık yıkamalarını ve hapşırırken veya öksürürken ağızlarını mendil ile kapatmalarının öğretilmesi gibi basit önlemler ile bu enfeksiyonlar kolaylıkla önlenebiliyor ya da hafif olarak geçiriliyor.
Anne baba olarak kreş ve okula giden çocuklarımızın beslenmelerinde mevsime uygun bol taze sebze meyve, yeterli miktarda haftalık balık ve kırmızı et yemelerini sağlamak çocukların direncini artıracağı için bu enfeksiyonlara yakalanma oranını azaltıyor.

ÇOCUĞUMUZ BU ENFEKSİYONA YAKALANIRSA NE YAPMALIYIZ?

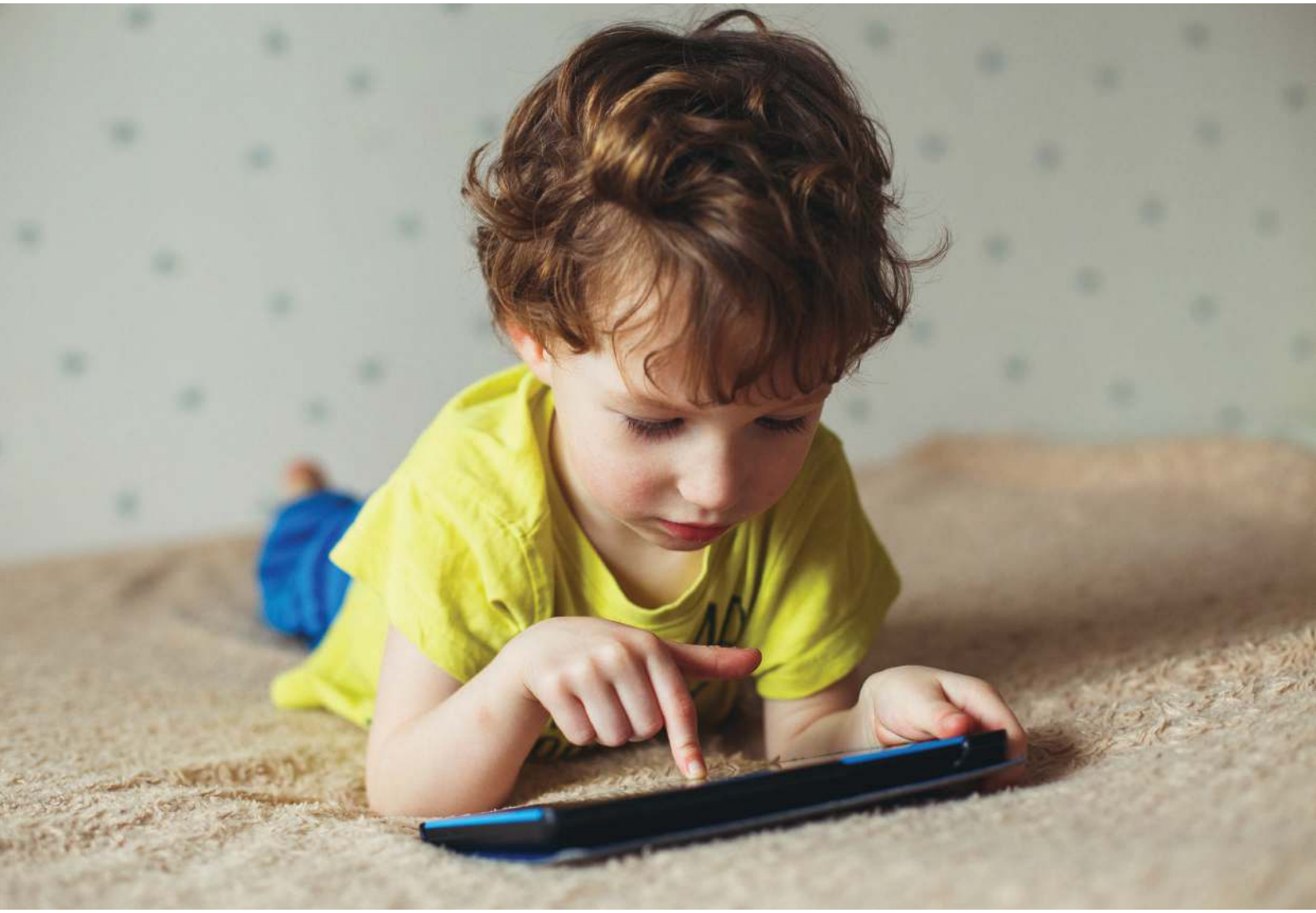
Öncelikle her çocuklu ailenin evinde ateş ölçer olmalısı takip ve doktora doğru bilgi vermek için olmazsa olmaz! Çocuğumuzda yukarıdaki belirtiler başladığında ateşini ölçmeliyiz, ateş varsa ateş düşürücü şurup, sıvı açığı olmaması için sıvı desteği yapmalı ve aldığı-çıkardığı sıvı miktarını takip etmeliyiz. Beslenmesi için çorba tarzı rahat yutabileceği bol vitaminli protein desteği olan yiyecekler vermeli ve bir süre takip etmeliyiz. Birçok çocukta bu yaptığımız basit destek ile cevap alabiliyoruz. Eğer ateşi ateş düşürücülere rağmen gerilemiyor, yeme ve içme giderek bozuluyorsa, en kısa sürede doktora başvurmak hızlı tanı ve tedavi için en doğrusudur. ■

Anne-baba olarak kreş ve okula giden çocuklarımızın beslenmelerinde mevsime uygun bol taze sebze meyve, yeterli miktarda haftalık balık ve kırmızı et yemelerini sağlamak çocukların direncini artıracağı için bu enfeksiyonlara yakalanma oranını azaltıyor.



Uzmanlar uyarıyor!

"3 yaş öncesi çocuğunuz ekrana temas etmesin!"



Çocukların cep telefonu kullanım sorunları, anne ve babanın davranışlarından kaynaklanıyor. Ebeveynlerin rol model olduğuna dikkat çeken uzmanlar, "Eve ilk geldiğinizde başka hiçbir şey ile ilgilenmeden 10-15 dakika sadece çocuklarınıza odaklanın ve yakın temas içerisinde iletişimde bulunun" tavsiyesinde bulunuyor. Uzmanlara göre evde akıllı telefonlar ya da tabletler sadece konuşma amaçlı kullanılmalı ve teknolojik aletler kapatılmalı.

Fransa'da okullarda öğrencilere cep telefonunu yasağı getirildi. Yeni düzenlemeye göre anaokulu, ilkokul ve ortaokullarda cep telefonu kullanımı tamamen yasaklandı. Liselerde ise lise yönetiminin isteğine göre kısıtlamaya gidilebilecek. Fransa'daki yasak, çocukların doğru cep telefonu kullanımını gündeme getirdi. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Onur Noyan, çocukların mümkün olan en geç yaşta ekran ile tanışmalarının en doğru olduğuna dikkat çekti.

İLK 3 YILDA EKRANLA TANIŞTIRILMAMALI

Beyin gelişiminin yoğun olarak devam ettiği ve öğrenmenin en üst seviyede olduğu ilk 3 yaş içerisinde kesinlikle ekran ile temas etmemelerinin önemli olduğunu belirten Doç. Dr. Onur Noyan, bilgisayar, telefon ve tablet kullanımına ilişkin şu değerlendirmelerde bulundu: "Cep telefon kullanımı ile ilgili net bir yaş sınırı söylemek mümkün değil. Bazı araştırmalar okul yaşına gelene kadar cep telefonu, tablet ya da internet kullanmamanın gerekli olduğunu belirtse de pratikte çok fazla mümkün değil. Çocukların mümkün olan en geç yaşta ekran ile tanışmaları en sağlıklısı olacaktır. Beyin gelişiminin yoğun olarak devam ettiği ve öğrenmenin en üst seviyede olduğu ilk 3 yaş içerisinde kesinlikle ekran ile temas etmemeleri önemli. 3 yaşından sonra ise belirli sınırlar içerisinde kısıtlamalarla kullanımları sağlanmalı."

MUTLAKA SINIR KONULMALI

Telefon ya da bilgisayar kullanımı sınırlamasında aile tutumlarının önemli olduğunu belirten Doç. Dr. Onur Noyan, "Aileler de bu sınırlara katı bir şekilde uymalı ve çocuklarının da kendi kontrollerini edinmeleri için örnek olmalılar. İlk başlarda günlük 5-10 dakikalık periyotlarla kullanıma izin verilmeli. Tablet ya da telefonlar, çocukların ellerinden ani bir şekilde alınmamalı. Kendilerine zamanın bittiği belirtilerek kendi kendilerine bırakmalarının sağlanması sağlıklı olanıdır" tavsiyesinde bulundu.

AİLELER ÖRNEK OLMALI

Çocuklar ve gençlerin öncelikle sınırlara ihtiyaçları olduğunu ifade eden Doç. Dr. Onur Noyan, "Bu konuda aileler ve okullar aynı bakış açısına sahip olmalılar. Teknoloji sürekli elinin altında iken bir çocuğunun kendisini uzak tutması neredeyse imkânsız bir durumdur. Bu konuda aileler müdahalede bulunmalı, sınırlamalar getirmelidir. Ebeveynlerin çocuklar için rol model olduğunu düşündüğümüzde sürekli elinde telefon ile ilgilenen ebeveynini gören çocuk telefon/tablet kullanımının uygun olmayan bir davranış olduğunu düşünemez. Bu bağlamda öncelikle ebeveynlerin çocuklarına rol model olmaları gerekmektedir" diye konuştu.

EVE GELİNCE SADECE ÇOCUĞUNUZLA İLGİLENİN

Anne babanın çocukla iletişiminin önemine işaret eden Doç. Dr. Onur Noyan, tavsiyelerini şöyle sıraladı: "Ebeveynler eve ilk geldiklerinde başka hiçbir şey ile ilgilenmeden 10-15 dakika sadece çocuklarına odaklanmalı ve yakın temas içerisinde iletişimde bulunmalıdır. Sonrasında mümkünse akıllı telefonlar ya da tabletler konuşma amaçlı dışında kullanılmamalı. Evde belirli bir saatten sonra teknolojik aletler kapatılmalıdır. Çocuklarla geçirilen zaman ne kadar kaliteli ise çocuklarla kurulacak iletişim de o kadar kuvvetli olur. İyi iletişime sahip olan çocuklar kendilerine güvenen bireyler olarak internet ve sosyal medyaya daha az ihtiyaç duyarlar.

ÇOCUĞUNUZUN HOBİSİ OLSUN

Günümüzde teknolojiyi ve interneti toptan yasaklamak yerine çocuklarımıza kurallar çerçevesinde kullanmayı öğretmemiz gerekiyor. Güvenli bir arkadaş çevresinde hobileri olan, spor yapan gençler yetiştirmemiz gerekiyor. Bu konuda gerekirse okullarda teknoloji ve internet kullanımı ile ilgili dersler verilmesi düşünülebilir.
Sonuç olarak çocukların cep telefonu kullanım sorunları aslında çocukların kendisinden değil, anne ve babaların davranışlarından kaynaklanmaktadır. Bu konuda daha duyarlı, sınırlı koyan, çocuklarıyla iletişim içerisinde olan, çocuklarına örnek olan ebeveynler bu sorunu kolaylıkla aşacaklardır."

Bebeklerde diş bakımı

Ağız ve diş sağlığının önemi tartışılamaz. Özellikle bebeklerin diş bakımının doğru yapılması hayatları boyunca sağlıklı dişlere sahip olmalarını sağlayacaktır. Minik bebeğinizin diş bakımı nasıl yapmanız gerektiğini Diş Hekimi Dr. Taner Dilmener anlatıyor. İşte yapılması gerekenler.

Bebeklerde süt dişlerinin oluşumu hamilelikte başladığından, gerçek anlamda diş bakımı bebeğin anne karnında oluşması ile başlamaktadır. Annenin hamilelikte dengeli, besleyici bir diyet uygulaması, yeterli miktarda vitamin ve mineral alması süt dişlerinin sağlıklı oluşması için büyük önem taşımaktadır. Dikkat edilmesi gereken başka bir konu ise; çok yaygın olarak kullanılan bazı antibiyotiklerin anne tarafından kullanıldığında, bebeğin dişlerinde renkleşmeye yol açmasıdır. Bu yüzden antibiyotik kullanımına dikkat edilmesi çok önemlidir.

SÜT DİŞLERİ BAKIMI

Süt dişleri bakımı aslında dişler ağız ortamına sürmeden yani dişler ağızda görülmeden başlamalıdır. Bebeğinizin damaklarını ılık suyla nemlendirilmiş bez, bir mendille veya gazlı bez ile temizleyebilirsiniz. Bu dönemde diş macunu kullanımı önerilmez. Bu uygulama ile ağızda bakteri çoğalması engellenecektir ve enfeksiyonu önlediğinden, diş sürmesi sürecinde oluşabilecek ağrıları hafifletecektir.
İlk süt dişi genellikle 6 aylıkken sürmeye başlar ve bebekten bebeğe farklılık gösterebilir. 36. ay civarında ağızda 20 adet süt dişi oluşumu tamamlanmış olur ve çocuğunuz süt dişlerini 6-11 yaşları arası kalıcı dişleriyle değiştirir.
Süt dişleri çocuğunuzun ağzında yıllarca fonksiyon göreceğinden ve ileride çıkacak kalıcı dişlere sürme rehberliği yapacağından çürüklerden korunması çok önemlidir.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALI?

Bebeğinizin ilk süt dişinin sürmesinden itibaren küçük yumuşak bir fırça ile dış yüzeyleri, iç yüzeyleri kesici ve çiğneme yüzeyleri ebeveynler tarafından dikkatli bir şekilde fırçalanmalıdır. Dilin de fırçalanması bebeğiniz imkan verdiği sürece faydalı olacaktır. Fluor maddesi dişler sürmeden ve sürdükten sonra mineyi güçlendiren ve çürüklere karşı dayanıklı olmasını sağlayan bir maddedir. Bazı ülkelerde içme suyunda flour bulunurken bazı bölgelerde sularda flour bulunmaz, bu bölgelerde bazı görüşler bebeğe damla ile fluor verilmesini önerirler. Diş macunundaki fluor miktarı konusunda farklı görüşler olsa da süt dişlerinde 600 ppm fluor içeren diş macunları kullanılmalıdır. Fluor çürüklerin önlenmesinde büyük bir öneme sahipken, aşırı miktarda kullanılması çocuğun dişlerinde ileride beyaz lekeler görülmesine veya fluorosis denen koyu bir diş renkleşmesine yol açabilir. Bu yüzden kullanılacak macundaki fluor oranı ve fırça üzerine uygulanacak macun oranı büyük önem taşımaktadır. American Dental Association, süt dişleri sürdükten sonra 2 yaşına kadar macunun çok ince bir tabaka şeklinde uygulanmasının ve 2 yaşından sonra da bezelye tanesi kadar macun uygulanmasının çürüğün engellenmesinde etkili olacağını bildirmiştir.

SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN SAĞLIKLI BESLENİN

Çocukların beslenmesine dikkat edilmesi de çürüklerin önlenmesinde büyük öneme sahiptir. Dengeli, vitamin ve minerallerden zengin bir beslenme tercih edilmelidir. Karbonhidrattan zengin şekerler, yapışkan gıdalar ve atıştırmalıklar mümkün olduğunca az tüketilmelidir. Şeker tüketimi ve ağızdaki temas süresi arttıkça çürüme olasılığı artacaktır, bu yüzden bebeklerde yatakta uyurken biberonla şekerli su, süt veya meyve suyu verilmesi sakıncalıdır. Bu durum dişlerin dış yüzeylerinde biberon çürüğü denen bir çürük türüne yol açabilir. Lolipop tarzı şekerler de diş yüzeyine temas süresi fazla olduğu için çürük oluşumu açısından risk içermektedir.

DİŞ HEKİMİNİZİ ZİYARET ETMEYİ UNUTMAYIN!

Genellikle ilk diş hekimi ziyareti 6 ay- 1 yaş arasında yapılmalıdır ve sonrasında da 6 ayda bir tekrar edilmelidir. Bebeklerde parmak emme gibi kötü alışkanlıklar veya ağızdan solunum varsa diş hekimine bildirilmelidir. Çocuklarda süt dişleri tamamlandıktan sonra dişler arası sıkı temas olan bölgelerde diş ipi kullanımı da önerilir. Ailede çürüğe yatkınlık hikayesi olanlarda veya yüksek çürük riskine sahip çocuklarda topikal fluor uygulaması veya çürüme potansiyeli olan diş yüzeylerinin özel ince bir dolgu tabakası ile kaplanması anlamına gelen fisür koruyucu uygulaması yapılabilir. ■

Çocukların beslenmesine dikkat edilmesi de çürüklerin önlenmesinde büyük öneme sahiptir. Dengeli, vitamin ve minerallerden zengin bir beslenme tercih edilmelidir. Karbonhidrattan zengin şekerler, yapışkan gıdalar ve atıştırmalıklar mümkün olduğunca az tüketilmelidir.

Kışın sağlıklı olmak için Sonbahar'da doğru beslenin

Sonbaharda bağışıklık sisteminizi nasıl destekleyeceksiniz? Yorgunluk, isteksizlik, sersemlik hissiyle nasıl başa çıkacaksınız? Hareketsizliğin getirdiği kilolardan uzak durmak için neler yiyeceksiniz? Sonbahar aylarında yapılacak ideal sporlar hangileri? Diyetisyen Emre Uzun hem sonbaharı sorunsuz yaşamanız hem de kış aylarına bağışıklık sisteminizi güçlendirerek şimdiden hazırlanmanız için önerilerde bulunuyor!

Sonbahar aylarının en önemli getirisi, bir hazırlık mevsimi olması. Sert, soğuk ve hastalıklara açık kış aylarında sağlıklı kalabilmek için şimdiden önlem almanız ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmeniz gerekiyor. Diyetisyen Emre Uzun, bunu nasıl başaracağını anlatıyor:

DOST BAKTERİLERİNİZİ BESLEYİN: İnsan vücudunda yaşayan bir takım dost bakteriler var. Bu bakterilerin çok ve sağlıklı olması ise bağışıklık sisteminizin güçlü olduğu anlamına gelir. Bunun için bol lifli gıdalar tüketin. Bu lifli gıdalar ise çorbalara, yemeklere ve salatalara eklenecek soğan, sarımsak ve pırasa olabilir. Yine yerelmasını haşlayarak, püre haline getirerek yiyebilirsiniz. Hatta en iyisi çiğ tüketmek. Rendeleyip, yağ-tuz-limon üçlüsüyle salata gibi yiyebilirsiniz. Yine kuru baklagiller de zengin lif kaynağıdır. Ayrıca buğday, arpa, yulaf gibi tahıllar da sofranızdan eksik olmamalı.

ÇİNKOYU UNUTMAYIN: Çinko, bağışıklığı güçlendirmede C vitamini kadar etkilidir. Sonbahar aylarında da çinko içeren pek çok gıda maddesi bulabilirsiniz. Örneğin kabuklu deniz hayvanları, fındık ve ceviz gibi kuru yemişler, dana eti, kuzu eti, tam tahıllı veya çok tahıllı ekmekler ihtiyacınız olan çinkoyu fazlasıyla verecektir.

SEBZELERİ İHMAL ETMEYİN: Fırında düşük ısıda pişireceğiniz biber, kabak, balkabağı, mantar gibi sebzeleri, üzerine yoğurt dökerek yiyebilirsiniz. Tavada hafifçe kızarttığınız yarı çiğ sebzeler de domates sosu veya sarımsaklı yoğurtla harika olur! Salatalar da öyle... Unutmamanız gereken şey, her hafta en az 10 öğün sebze yemek!

BAHARATLARLA BARIŞIN: Baharatların her biri bağışıklık sistemini güçlendiren birer mucizedir. Karabiberden kimyona, kekikten köriye kadar tüm baharatları kahvaltılar dahil tüm öğünlerde bol bol kullanın. Peynirin üzerine kekik serpin, haşladığınız ve dilimlediğiniz yumurta üzerinde zeytinyağı gezdirip kekik, pul biber ve kimyon serpin.

SUYU ELİNİZİN ALTINDA BULUNDURUN: Çünkü siz su içtikçe lenf sıvısı üretimi artar. Bu sıvı da akyuvarları ve bağışıklık sistemini güçlendiren hücreleri vücuttaki organlara taşır. Sonbaharda az su içerek bağışıklık sisteminizi kendi ellerinizle zayıflatmayın!

SİGARAYA VEDA EDİN: Bazıları melankolik havası nedeniyle sonbaharda her zamankinden fazla sigara tüketir. Ancak sonbahar, alt ve üst solunum yollarımızın en çok hastalandığı; nezle, grip, farenjit, sinüzit, larenjit gibi üst solunum yolu hastalıklarına ve bronşit, bronşiolit, zatürree gibi alt solunum yolu hastalıklarına yakalandığımız mevsimdir. Sigaradan uzak durmak, bu hastalıklara karşı vücudunuzu destekler.

SONBAHAR AYLARINDA MUTLAKA BUNLARI YİYİN!

Diyetisyen Emre Uzun, bağışıklık sistemimizi güçlendiren gıdaların dışında sonbahara özel bazı gıdaları da tüketmemiz gerektiğini vurguluyor: "Tabiat ana, her mevsim yememiz gerekenleri bize adeta altın bir tepside sunmuş! Örneğin elma... İngilizler'in bir sözü vardır, 'Günde bir elma, doktoru uzak tutar' derler. Elma, kivi ve armut, birer antioksidan deposudur ve içerdikleri vitaminlerle bizi kış mevsimine hazırlar. Yine ıspanak; hatta ıspanak gibi tüm koyu yeşil yapraklı sebzeler; labada, pazı, Brüksel lahanası, brokoli sadece vitamin açısından değil içerdikleri minerallerle de vücudumuza görünmez bir zırh örer. Balıklar öyle... Hem protein ihtiyacımızı karşılar hem de selenyum ve çinko gibi mineraller içerirler. Hastalık yapan bileşikleri vücuttan uzaklaştıran Omega3'ü saymıyorum bile, artık herkes biliyor. Basit, sıradan bir ot; yemeklere, salatalara doğradığımız maydanoz! Bu mütevazı sebze, askorbik asit ve C vitamini deposudur ve çiğ yediğiniz taktirde vücudunuzu enfeksiyonlara karşı korur. Yaraları iyileştirip ödem atmanızı sağlar. Her gün yiyeceğiniz bir avuç çiğ, yani kavrulmamış ceviz, fındık ya da badem antioksidandır, E vitamini içerirler ve sonbaharın getirdiği o yorgunluk ve halsizliği giderip enerji verirler. Tok tuttukları için bir şeyler atıştırmayı önlerler. Yoğurt tam bir probiyotik deposudur. bağışıklık sisteminizin güçlendirdiği gibi direnç de kazandırır. Özellikte mevsim değişikliklerinde hastalıklardan korur." ■

SONBAHARIN İDEAL SPORLARI!

Açık havada yapılabilecek her spor uygun çünkü hava ne yaz aylarındaki gibi sıcak ve bunaltıcı ne de kış aylarındaki gibi dondurucu. Bu üç ayı doğa ile bütünleşmek için fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. Yürüyüş, bisiklet, tenis ve halı sahada aile fertleriyle yapılan futbol maçları kent koşullarına en uygun sporlar. Hafta sonlarında da doğa yürüyüşleri yapabilir, kamplara katılabilirsiniz. Bu sizi ruhen ve bedenen dinlendirip enerji depolamanızı sağlayacaktır. Yalnız önceden yanınıza almanız gereken malzemeler konusunda bilgi edinmeyi unutmayın.

Adem Güneş
Pedagog

@adem_gunes

Çocuk doğuştan 'iyiliğe' mi, 'kötülüğe' mi yatkındır?

Psikolojiye dair ilk bilgiler insanın bomboş dünyaya geldiğini, bütün davranışların çevrenin etkisi ile oluştuğunu söylüyordu. Buna göre bir çocuk "iyi" bir çevrede dünyaya gelmiş ise, erdemli davranışlar ediniyor, olumsuz bir çevrenin içinde ise "kötü çocuk" oluyordu.

Yapılan onlarca pedagojik deney, uzunca yıllar bu görüşü destekledi. Ta, Yale Üniversitesi psikologlarından Paul Bloom ve Karen Wynn'in çocuklar üzerinde "Erdemli Davranışlar" deneylerini yapıncaya kadar...

Profesör Bloom, erdemli davranışların doğuştan her insanda var olan bir "hazır bulunuşluluk" mu, yoksa sonradan edinilen bir öğreti mi olduğunu, birkaç aylık bebeklerle yaptığı deneylerde ortaya koydu.

Bunun için parmak kuklalar kullandı. Henüz birkaç aylık bebeklere parmak kuklalarla bir oyun sergilediler. Oyunda, bir kukla küçük bir kutuyu açmak için uğraşıyordu. Bu uğraşa biraz sonra bir başka parmak kukla gelip yardımcı olmaya çalıştı, iki kukla birlikte kutunun kapağını açtılar.

Bir süre sonra yine aynı kukla yine aynı kutunun kapağını açmak için uğraşmaya başladı. Bu sefer bir başka kukla geldi, kutunun açılmasına engel oldu ve kutunun kapağı açılmadı.

Bu oyunu seyreden 3 ile 6 aylık bebeklere oyundaki kuklalardan birini tercih etmesi için kuklalar bebeklerin önlerine konuldu. Sonuç enteresandı, bebeklerin yüzde 87'si kutunun açılmasına "yardımcı" olan kuklayı almayı tercih etti. Bir başka deyişle erdemli davranışın yanında yer aldılar.

Deney bununla kalmadı...

İkinci deneyde, bebeklerin önüne iki ayrı kâse içinde, iki ayrı kraker sunuldu. Çocukların bu farklı kâselerdeki krakerlerden birini tercih edip tatması beklendi. Her çocuk kendince bir yönelişle kraker kâselerinden birine uzanıp krakerleri ağzına götürmeye başladı. Aynı krakerler parmak kuklaların da önüne konuldu. Parmak kuklalardan bazıları çocukların tercih ettikleri krakerleri, bazıları ise diğer krakerleri yer gibi yaparak ağızlarına aldılar.

Ve birinci deneye tekrar dönüldü...

Yine kuklalardan biri, kutuyu açmak için çaba harcarken, bir başka kukla geldi, kutunun açılmasına yardımcı oldu. Aynı kukla bir kez daha kutuyu açmaya çalışırken, bir başka kukla gelip kutunun açılmasına engel oldu. Ancak burada ilginç bir ayrıntı vardı, ikinci deneyde kutunun açılmasına engel olan kuklalar çocuklar ile aynı krakeri tercih eden kuklalardı. Bir başka deyişle, "kötü kukla" çocukla aynı cins krakeri yiyen kuklalardı. Ve sonuç inanılmazdı, çocuklar kendileri ile aynı tür krakerleri yiyen kuklaların "kötü" davranışlarını gördüklerinde önce tereddüt ettiler, kararsız kaldılar, fakat sonra "kötü" kuklaları almayı tercih ettiler...

Bu oldukça önemli ve bir o kadar da trajik bir sonuçtu. Çocuk dünyaya geldiğinde ince bir erdemli davranış yönelimi içinde olduğu hâlde, çevresindeki yetişkinler (çoğu defa farkında dahi olmadan) onun bu ince yönelişinin önüne geçmekteydiler. Bir başka deyişle, "erdem" her insanda doğuştan var olan ve kaybolmaya yatkın bir içsel hazır bulunuşluktu.

Profesör Bloom, bu göz kamaştırıcı deneyi 2007 yılında "Nature" isimli dergide kaleme alarak bilim dünyasına hediye etti... ■

Yaşam & Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

Yaz bitti ve cildimiz güneşten etkilendi. Güneş ışınları sadece lekelerin oluşumuna değil, oluşmuş lekelerin üzerinde karartıcı etki ile koyulaşmasına ve artışına da neden olabilir. Ancak bilinçli korunma ve doğru tedavi yöntemiyle tüm bu olumsuzluklarla savaşmak mümkün.

ÇOCUKLAR İÇİN SAĞLIKLI atıştırmalıklar

Uzman Diyetisyen
Orçun Kürüm

Kakaolu yulaf ezmesi topları - Porsiyon: 10-15 adet

TARİF

Bir kasenin içine hurma ve sıcak suyu koyun. Yaklaşık 6-7 dakika bekledikten sonra suyun içinden çıkarın. Yumuşayan hurmaların çekirdeklerini çıkarın. Günkurusu kayısıları minik minik doğrayın. Hurma, muz, süt ve kayısıları rondodan geçirin. Ardından içerisine yulaf kepeği, tarçın ve kakao ilave ederek birkaç kez daha rondoyu çalıştırın. Son olarak içerisine fındıkları ekleyerek bir kaşık yardımıyla birbirine yedirin. Elinizi hafifçe ıslatın ve hazırladığınız harçtan minik parçalar alarak yuvarlayın. Bittikten sonra bir tabağa alın ve buzdolabında soğumaya bırakın. Bir iki saat sonra toplarınız hazır.

Malzemeler

- 7 adet hurma
- 2 yemek kaşığı süt
- 4 adet günkurusu kayısı
- 1 adet küçük boy muz
- 2 çay kaşığı tarçın
- 2 çay bardağı yulaf kepeği
- 4 yemek kaşığı dövülmüş çiğ fındık
- 1 tatlı kaşığı kakao

Pancar cipsi

2-3 porsiyon

Malzemeler

- 2 veya 3 büyük kırmızı pancar
- 1-2 yemek kaşığı zeytin yağı (hindistan cevizi yağı)
- Himalaya tuzu

TARİFİ

Pancarı iyice yıkanmış şekilde kabuklarıyla birlikte ince dilimler haline getiriniz. Ardından tuz, zeytin yağı ile iyice karıştırınız. Pancarları yağlı kağıda yerleştirdikten sonra 150 derecelik fırında 30-35 dakika pişiriniz.

Çilekli smoothie

Porsiyon: 4 su bardağı

Malzemeler

- 2 su bardak yağsız yoğurt
- 2 orta boy olgun muz
- 2 bardak dilimlemiş taze çilek/karpuz/şeftali
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu

Süs için: Bütün çilek ve nane

TARİFİ

Robota bütün malzemeleri koyun. Hepsi pürüzsüz olana kadar karıştırın. Ardından kabı sıyırın ve karışımı bardaklara koyun. Afiyet olsun.

Benetton Bu kış Benetton sayesinde çocuklar hem çok şık hem de çok tarz olacak.

D&R D&R, geniş ürün yelpazesi ve uygun fiyatlı seçenekleriyle A'dan Z'ye okul alışverişinin değişmez adresi olmaya devam ediyor.

Zil çaldı, herkes okula!

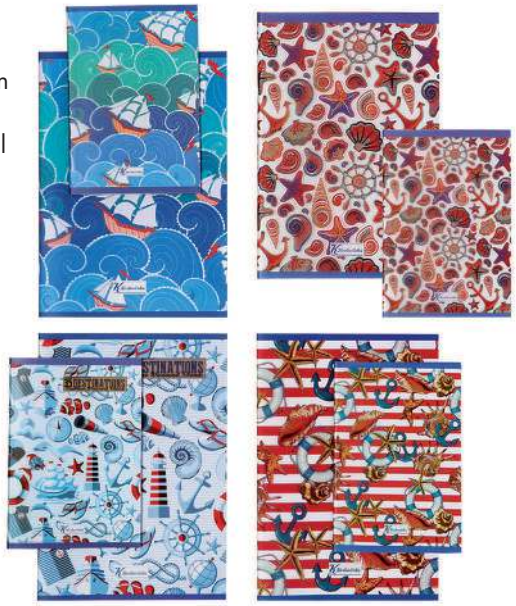
rOtring Tikky Alman hassasiyetiyle üretilen, 0.5 veya 0.7 mm uçla kullanılan Tikky konfor ve kalitenin en naif buluşması.

Eastpak Okul alışverişinin en eğlenceli kısmı çanta ve kalemlikler Eastpak kalitesi ve şıklığıyla karşınızda.

FLO FLO'nun lisanslı ürün koleksiyonunda yer alan çanta, beslenme çantası, suluk ve kalemlik gibi çocukların tüm ihtiyaçlarını karşılayacak ürünler mağazalarda.

Kinetix Konforlu ayakkabı modelleri ile çocukların okul hayatına rahatlık katan Kinetix, her yıl olduğu gibi bu yıl da okul alışverişi coşkusuna eşlik ediyor.

Keskin Color Keskin Color, birbirinden farklı çeşitleriyle, okul öncesi dönemden üniversiteye kadar, her ihtiyaç ve zevke yönelik ürünler sunuyor.



Staedtler Noris Set Öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak ürünleri bir arada sunarak okul alışverişlerinde büyük kolaylık sağlayan Staedtler Noris Set.

Miniso Miniso öğrencilerin eğitimini ve yaratıcılıklarını desteklemek için ihtiyaç duyulan kullanışlı ve özel tasarım kırtasiye ürünlerini okula dönüş dönemi için raflara taşıyor.

New Balance New Balance'ın mirasından esinlenilen ve heritage tarzı yansıtan hem şehir içinde hem de huzur dolu hafta sonu programlarınızda size eşlik edecek.

Sonbahar-Kış şıklığı...

COLIN'S Yeni Sonbahar-Kış Kadın Jean Koleksiyonu ile olmak istediği her halinde ve her renginde kadının yanında yer alıyor.

Beymen Collection 2018-2019 Sonbahar - Kış Kadın Koleksiyonu'nda mimari yapılardan esinlenen Barok ışıltılarla ihtişamlı bir görünüm sunuyor.

Ole By Koton Yüzlerce tasarım seçeneğinin sezon trendleriyle buluştuğu en moda koleksiyon dört farklı temadan oluşuyor.

Penti İç Giyim Penti, Sonbahar/Kış Koleksiyonu ile sonbaharın romantik tonlarını iç giyime taşıyor.

Penti'yle Aktif Kış!
Sporu ve sağlıklı yaşamı hayat tarzı haline getirenlerin tercihi Penti Active, 2018 Sonbahar Kış sezonuyla dinamik bir yaşam sunuyor.

Benetton
Sonbahar/ Kış koleksiyonu rengarenk ve şık...

Sonbahar'da cildiniz ışıldasın...

Bath & Body Works Yeni vücut bakım serisi Water'daki ürünlerin içeriğinde; cildinizin ihtiyacı olan nemi anında sağlayan Hyaluronik Asit bulunuyor.

Bioderma Sébium Foaming Gel Sébium Foaming Gel, cilt pürüzü ve siyah nokta problemi yaşayan, karma ve yağlı ciltlerin günlük kullanımına uygun olarak geliştirilmiş.

Caudalie Caudalie ürünleri ile yaz sonunda vücudunuza gerekli bakımı sağlayabilirsiniz.

INCIA INCIA Roll-On; sıcak yaz günlerinde ve modern hayatın koşuşturmasında doğal kokusuyla gün boyu etkisini sürdürerek vazgeçilmeziniz olacak...

Isana Cildi iyileştirici bir Isana bakımıyla şımartmanın tam zamanı!

L'Occitane İpeksi, iyi nemlenmiş, bakımlı bir ciltle sonbahara hazırlık. Cildi ve saçları sonbahara hazırlamanın sihirli reçetesi!

Max Factor Ruj, maskara, eyeliner, fondöten, far, kontur ve highlighter... İşte kadınların vazgeçilmezleri.

Ferin Batman
Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen

ferinbatman
diyetisyenferinbatman
diyetisyenferin

En çok karıştırılan 5 gıda terimi

Bu yazımda tüketicilerin kafasını karıştıran 5 önemli gıda teriminin gerçek anlamlarını anlatacağım.

1) Doğal:

FDA; doğal kelimesi için resmi bir tanım geliştirmemiştir. Bununla birlikte, devlet yönetimleri yiyeceklerin ilave renk, yapay tatlandırıcı veya sentetik madde içermemesi durumunda terimin kullanımına itiraz etmez. Bir besin ya da ürünün doğal olması, organik anlamına gelmez ve mutlaka bir yiyeceğin sağlıklı olduğunu göstermez. Bu terimi gördüğünüzde, içerik listesini okuyun.

2) Organik:

Tarım Bakanlığı tarafından vurulan organik mühür, gıdaların sentetik böcek ilaçları, genetiği değiştirilmiş organizmalar (GDO'lar), petrol veya atık çamur bazlı gübreler olmaksızın üretildiğini gösterir. Bu sembol aynı zamanda organik et ve süt ürünlerinin; organik ve vejeteryan yemle beslenen hayvanlardan, açık havada otlanabilen ve hormonlar veya antibiyotiklerle tedavi edilmeyen hayvanlardan elde edildiğini gösterir. Mühür "%100 Organik" diyorsa, ürün %100 organik içerikten üretilmiştir. Sadece "Organik" kelimesi, gıdaların en az %95 organik içerikle yapıldığını gösterir. "Organik Maddelerle Üretilmiştir", ürünün hiçbir GDO içermeyen geri kalan %30'luk kısıtlamalarla en az %70 organik katkı maddesiyle yapıldığı anlamına gelir. Organik terimi mutlaka sağlıklı anlamına gelmez. Şekerler ve fırınlanmış ürünler gibi her türlü organik abur cubur vardır.

3) Yerel:

Bu terim genellikle, bir yiyeceğin satın alındığı veya tüketildiği yerden 400 km, 100 km veya bir eyalet sınırları dahilinde olduğu belirli bir coğrafi bölgede üretildiğini gösterir. Doğal olarak, yerel terim için resmi bir ulusal tanım yoktur. Ayrıca yerel ürünlerin daha besleyici olduğu düşüncesi de yanlıştır çünkü içerik veya işleme ile ilgili belirli standartlar yoktur. Tüm bu nedenlerden dolayı eğer bir çiftlikten herhangi bir ürün alıcak olursanız mutlaka onaylı içerik listesini istemeyi ya da bu yoksa içeriğinde ne olduğunu birebir sormayı ihmal etmeyin.

4) Glutensiz:

FDA'ye ve ülkemizdeki mevzuata göre "Glutensiz" terimi bir üründe yer alabilmesi için "Glutensiz gıda maddelerinde gluten miktarı kuru madde üzerinden 20 mg/kg'ı geçemez" ibaresininde yer alması gerekir. Bu durum, sebze ve meyveler gibi doğal olarak gluten içermeyen gıdaların da glutensiz olarak etiketlenebileceği anlamına gelmez. Glutensiz terimi bir yiyeceğin tam tahıl, organik, düşük karbonhidrat veya sağlıklı olduğunu göstermez. Aslında, birçok glutensiz gıdalar yüksek oranda işlenmiştir ve rafine edilmiş beyaz pirinç, şeker ve tuz gibi maddeler içerir.

5) %100 Doğal Beslenen Hayvan:

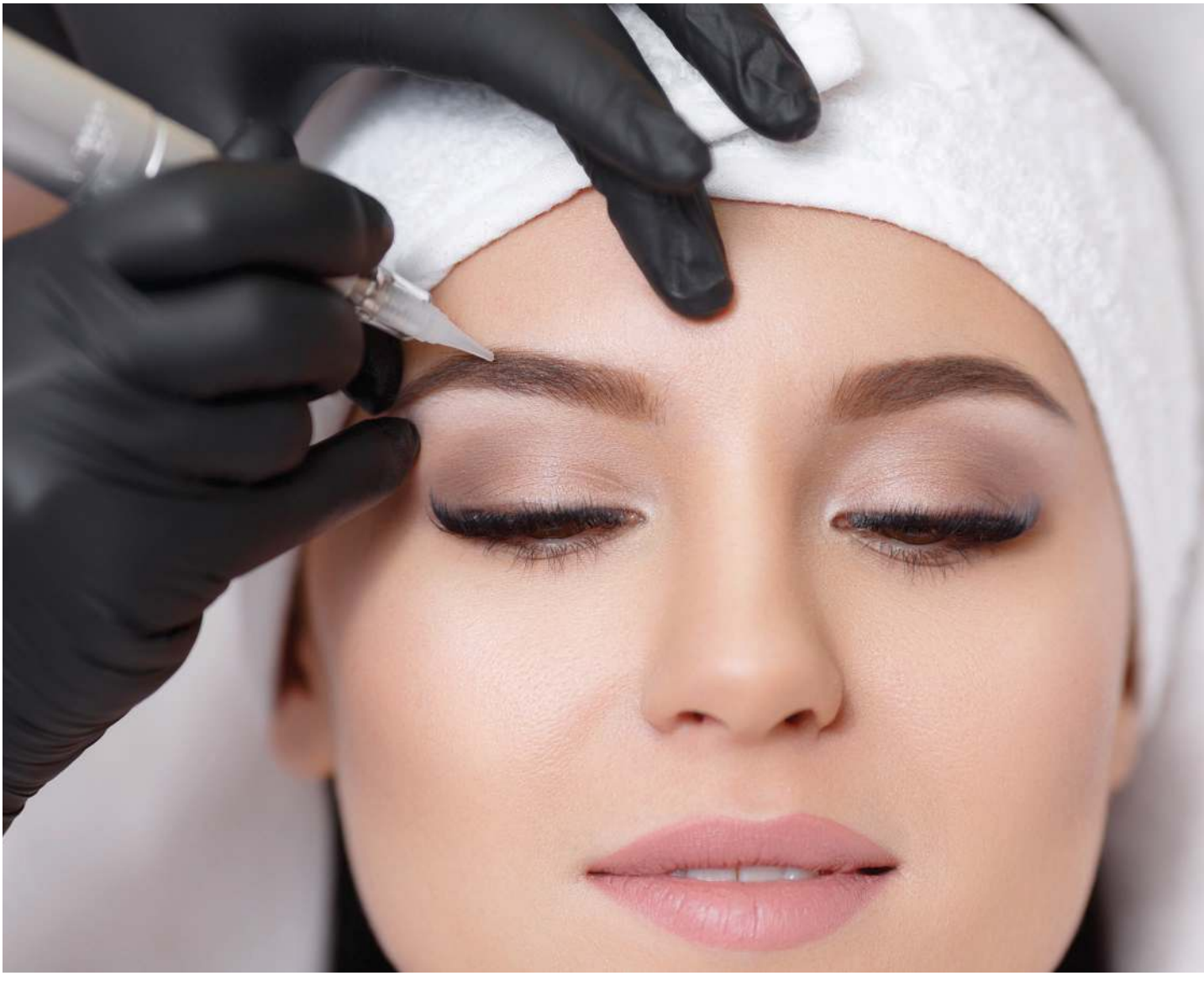
Son zamanlarda, sığır eti ve süt ürünleri satan birkaç yerde hayvanlarını sadece ot ile beslediklerini söylediler, ama çoğu yanlışlıkla ot ile beslemenin organik anlamına geldiğini düşünüyordu. Ot beslemesi, sığırların yeminin organik olduğu anlamına gelmez ve hayvanlara hormon veya antibiyotiklerin verilemeyeceği anlamına da gelmez. Geleneksel olarak üretilen ürünlerle karşılaştırıldığında, otla beslenen et ve süt ürünlerinin daha fazla "iyi" yağ, daha az "kötü" yağlar ve daha yüksek seviyelerde vitamin ve antioksidanlar içerdiği görülmüştür. Ancak ürünün organik standartları da karşıladığından emin olmak istiyorsanız, üzerinde organik mührünü de arayın. ■

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

Ülkemizde birçok kişide D vitamini eksikliği var. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu bu vitamini gün içerisinde 5-10 dakika gibi kısa aralıklarda gün ışığında durarak da vücudumuzun bu ihtiyacını giderebiliriz.

Kaşlarınızı sonbahar depresyonuna teslim etmeyin!



Mevsim geçişlerinde yaşanan değişimler doğada olduğu gibi insanlar üzerinde de önemli etkiler oluşturuyor. Özellikle yaklaşan sonbahar mevsiminde yaşanan stres ve depresyonun sonuçları saçlarda ve ciltte olduğu gibi kaşlarda da dökülmeyle son bulabiliyor.

"Bir mevsimle kaşlarınızı kaybedebilirsiniz" diyen Estetik Koçu ve Medikal Pigmentasyon Uzmanı Didem Özkan, "Sonbaharla gelen depresyonun etkisinden kaşlarınızı koruyarak yaz sonu kaş detoksu ile yeniden çıkmasını beklemek zorunda kalmayın" uyarısında bulundu.

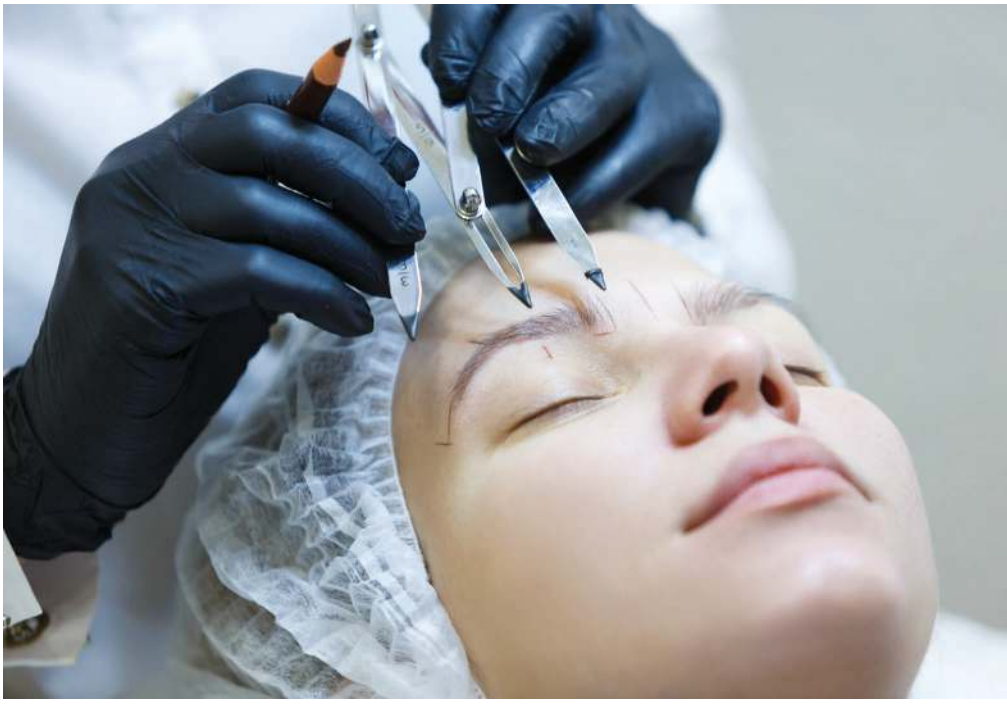
Uzun bir yaz dönemi yerini sonbahara bırakmaya hazırlanıyor. Tüm ruhsal ve fiziksel dengeleri değiştiren sonbahar mevsimine uyum sağlamaya çalışan insan vücudu, bu geçiş sürecinde saç dökülmesi ve cilt problemleri gibi bazı fiziksel değişimleri yaşayabiliyor. Üstüne birde mevsim geçişiyle oluşan stres ve depresyonun etkisi kaş dökülmeleriyle son bulabiliyor. Bu değişim sürecinde vücudun ihtiyaç duyduğu bakım yöntemleriyle desteklenmesi gerektiğini belirten Estetik Koçu ve Medikal Pigmentasyon Uzmanı Didem Özkan, bakım ve kontrollerle sonbaharı daha az kayıpla atlatmanın mümkün olduğunu söyledi. Özellikle depresyonun da etkisiyle sonbaharda yapraklar gibi kaşların da tel tel döküldüğünü ve ciddi seyrekleşmelerin yaşandığını ifade eden Didem Özkan "Sonbaharda saçlar gibi kaşlar da dökülüyor. Kaşlarda ciddi seyrekleşmeler oluşuyor. Bu durumu bazen insanlar kullandıkları kozmetiklerin de etkisiyle fark edemiyor ancak yaşanan seyrekleşme ciddi boyutlarda olabiliyor. Ayrıca yaz dönemini bakımsız geçiren kaşlar, sonbaharda daha da güçsüz olabiliyor. Bu yüzden bir mevsimle kaşlarınızı kaybedebilirsiniz ve tekrar uzun bir süre yeniden çıkmasını beklemek zorunda kalabilirsiniz. Sonbaharda kaş kayıplarınızı düşürmek için kişiye özel olarak kıl köklerine uygulanan kaş vitamini ve bitkisel yağ içerikli bakım yöntemlerini yaz sonunda uygulayarak kaşlarınızın daha az kayıpla mevsim geçişini atlatmanıza yardımcı olur." dedi.

SEYRELEN KAŞLARIN KURTARICISI "KAŞ DETOKSU" YÖNTEMİ

Kaş dökülmesinin dış görünümde ciddi bir sorun olduğuna değinen Didem Özkan, özellikle 20 ve 40 yaş gruplarında mevsimsel dökülmenin sık yaşanabildiğini, bu yaş gruplarının ilkbahar ve sonbahar ayları öncesinde yaz sonu kaş detoksu olarak adlandırılan medikal bakımlarının ihmal etmemeleri gerektiğini söyledi. Özellikle yoğunluğunu kaybetmeye başlayan ve seyrekleşen kaşlar için kaş detoksu yöntemiyle kaşsız bir sonbahar geçirmekten kurtulmanın mümkün olabileceğini belirten Didem Özkan; "Kıl yapısının güçlendirilmesi ve hacim verilmesiyle yapılabilen kaş detoksu uygulaması kendi kaş köklerinizi besleyerek ve canlandırarak mevcut köklerinizi harekete geçirmeyi sağlıyor.

Yaz dönemini bakımsız geçiren kaşlar, sonbaharda daha da güçsüz olabiliyor. Bu yüzden bir mevsimle kaşlarınızı kaybedebilirsiniz ve tekrar uzun bir süre yeniden çıkmasını beklemek zorunda kalabilirsiniz.

Kendi kaşlarımızdan yararlanarak yaptığımız bu işlemde kıl yapısını güçlendirerek kaşlarımızın dolgusunu artırıyoruz. Sadece 1-2 seans sonunda kendi kaşlarınızla yepyeni bir Anatomik Kaş Tasarımı' na kavuşabiliyorsunuz. Kaş detoksunun saçlara da önemli faydaları bulunuyor. Yazın yıpranan ve dökülen saçların dökülmelerini engelleyerek daha sağlıklı olmasını sağlar." açıklamasında bulundu. ■



Ülkemizin ilk opera ve bale festivali başlıyor

T. C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından çeyrek asırdır düzenlenen 25. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali 2000 yıllık büyüsüyle Aspendos Antik Tiyatroda başlıyor!

Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından düzenlenen ve kültür turizmine önemli katkılar sağlayan "Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali", 4-18 Eylül 2018 tarihleri arasında, Aspendos Antik Tiyatrosu'nun tarihi atmosferinde izleyicilerin beğenisine sunulacak.
Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü'nün, sanatsal kalitesine, zengin repertuvarına, ulusal ve uluslararası sanatsal arenada ulaştığı başarılarına güvenle 1994 yılından beri kesintisiz her yıl düzenlediği "Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali", ATV ve Sabah Ana Medya Sponsorluğu'nda düzenleniyor.
Festival Açılış Puccini'nin En sevilen Operası 2000 yıllık Antik Arena Di Verona'dan sonra 2000 yıllık Antik Aspendos Tiyatrosu'nda "TURANDOT" ile gerçekleştirilecek Ankara Devlet Opera ve Balesi ile sahnelenecek eser 04 Eylül 2018, Salı akşamı Aspendos Antik Tiyatro'sunda sanatseverlere muhteşem bir sanat şöleni sunacak. Giacomo Puccini'nin vefat ederek son bölümünü tamamlayamadığı bu ünlü eserde; Pekin'de yaşayan Çin prensesi Turandot'un evliliği komedi ve dramın birleştiği bir müzikal yapı eşliğinde aktarılıyor. İtalyan Rejisör Vincenzo Grisostomi Travaglini'nin sahneye koyduğu, Devlet Opera ve Balesi Genel Müdür ve Genel Sanat Yönetmeni, dünyaca ünlü tenor Murat Karahan'ın Prens Calaf rolü ile başrolü seslendireceği eserde, solistlere Ankara Devlet Opera ve Balesi Koro ve orkestrası eşlik edecek. Orkestra şefi ise Alberto Veronesi. Çin Prenses'i Turandot, evlilik için gelen taliplerine, o ana dek bilenin hiç çıkmadığı üç soru sormakta, talipliler teker teker idam edilmektedir. Saray yetkilileri ile Turandot'un babası bu gidişe bir son vermek istemektedir.

KÜLTÜRLERARASI BİR KÖPRÜ DÜNYACA ÜNLÜ "ZORBA"...

10 Eylül 2018 Pazartesi akşamı Ankara Devlet Opera ve Balesi ve Orkestrası tarafından sahnelenecek, dünyanın en beğenilen bale eserlerinden biri olan ve 35'ten fazla ülkede sergilenen "Zorba" balesi ile festival devam edecek. Nikos Kazancakis'in dünyaca ünlü başyapıtı, Mikis Theodorakis'in müziği, Lorca Massine'nin metni ve koreografisi ile hayat buluyor. Orkestra şefi Bujor Hoinic. 1989 yılında gerçekleştirilen prömiyeri ile dünya bale repertuvarında vazgeçilmez bir yer edinen eser, John isimli bir Amerikalı'nın küçük bir Yunan kasabasına gelmesiyle başlar. Etkilendiği ve parçası olmak istediği geleneklerin cazibesine kapılarak güzel bir dul olan Marina'ya aşık olan John, Marina'dan da karşılık bulur. Yabancı birine aşık olduğu için Marina'ya köylüler karşı çıkar, üstelik Marina, köyün yakışıklı delikanlısının aşkını da yok saymıştır. Ancak John ile Marina'ya, John'un dostu Zorba sahip çıkar. Çift, kimsesi olmayan, ancak güçlü ve özgür bir adam olan Zorba'nın sayesinde aşklarını yaşama fırsatı bulurlar... Köylüler birlik ve geleneklerini korumak gayretindedir. Zorba, zavallı John´u köylülerin elinden zor da olsa kurtarırken sevgilisi Marina, intikam peşinde koşan kalabalığın kurbanı olur. Yaşama küsen Zorba, sirtaki oynayarak teselli bulurken, John ve diğerleri de bu dansa katılır. Herkes yeni bir yaşam için teselli, af ve dayanma gücü arayışı içindedir...

FESTİVALİN YILDIZI BOLŞOY BALESİ ASPENDOS'TA

Devlet Opera ve Balesi Genel Müdürlüğü tarafından yirmi beş yıldır 200'ü aşkın yerli ve yabancı eserleri sanatseverlerle buluşturan 25. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali'nin bu yılki yıldızı Bolşoy Balesi olacak. Rusya Federasyonu Bolşoy Devlet Akademik Tiyatrosu, dünyaca ünlü sanatçıları, orkestrası ve korosu eşliğinde 13 Eylül Perşembe akşamı "Bolşoy Balesi Gala Gecesi" adlı performanslarını sahneleyecekler. Topluluk; Çaykovski'nin "Kuğu Gölü", "Uyuyan Güzel", Chopin'in "Chopiniana", Boris Asafiev'in "Paris Ateşi", Adolf Adam'ın "Korsan", Leo Delibes'in "Coppelia", Arif Melikov'un "Ferhat ile Şirin" gibi klasik beyaz bale eserlerden bölümleri ünlü koreograflar, Y. Grigorovihc, M. Petita, M. Fokin, A. Rotmansky, Vasily Vainonen, Y. Burlaka, S. Vikharev, A. Gorsky 'nin adımları ile sahneleyecekler. Orkestra şefi Pavel Klinichev. Kapanış Aida operası ile 2 bale, 2 opera eserinin sahneleneceği 25. Uluslararası Aspendos Opera ve Bale Festivali'nin kapanışı Giuseppe Verdi'nin muhteşem operası "Aida" ile gerçekleştirilecek. 18 Eylül 2018 Salı akşamı, Antalya Devlet Opera ve Balesi ile Ankara Devlet Opera ve Balesi Orkestrası tarafından sahnelenecek, Antik Mısır'da geçen eserin konusu; Romalı komutan Radames ile tutsak Habeş Prensesi Aida'nın imkansız aşkını anlatıyor. Rejisörlüğünü Kuzman POPOV'un yaptığı eserin orkestra şefi Alexandru Samoila. ■

Büşra Şen
Uzman Klinik Psikolog

klinik_psikolog_busra_sen

Merak etmeyin, çocuğunuzun bir hayali arkadaşı var!

Hayali arkadaşa sahip olmak normal bir psikolojik gelişimin parçasıdır. Hayali arkadaşlar çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel yönden gelişiminde oldukça önemli rol oynar.

- Anneeee arkadaşıma merhaba der misin?
- Kime yavrum?
- Görmüyor musun Yupi'ye!

Hayali arkadaşları sayesinde çocuklar, yetişkinlerden gördükleri kişiler arası iletişimi taklit edebilir, bazı çatışmaları yansıtabilir ya da içinden gelen korku, kaygı gibi hisleri tek başına (arkadaşının yardımıyla) yatıştırmayı başarabilir. Ayrıca hayali arkadaşlar çocukların empati yapabilme becerisini de geliştirir. Çocuklar kaygı, stres ya da travma gibi durumlarla da hayali arkadaşlarıyla konuşarak başa çıkabilirler. Genellikle çocukların soyut - somut farkına henüz net olarak varamadıkları okul öncesi dönemde, yani 3-5 yaş arasında hayali arkadaşlarla sıklıkla karşılaşırız. Bu hayali arkadaşlar, çocuğunuzun iç dünyasında huzursuzluk yaratan durumların açığa çıkmasına ve çözülmesine yardımcı olmak, günlük stres faktörleriyle uğraşmak gibi konularda onlara yardımcı olurlar. Çocuklar yaşamlarında karşılarına çıkan problemlerle başa çıkamadıklarında veya oynadıkları oyuncaklar onlara yetmemeye başladığında kendilerine hayali arkadaşlar yaratabilirler. Zaman zaman çocuğunuzun hayatındaki değişimlerde hayali arkadaşının ortaya çıktığını görebilirsiniz. Bunun sebebi, yeni duruma alışması için yardımcı olmak ve bu değişimde yaşadığı duyguları paylaşmak için olabilir.

Bazen çocuklar yaptıkları olumsuz davranışları hayali arkadaşlarına yükleyebilirler ve hayali arkadaşlarını sorumlu tutabilirler. Bu durum aile ortamının çocuğun duygularını ifade etmesi için müsait bir ortam olmadığının bir göstergesi olabilir. Bazen de çocuk hayali arkadaşını yalan söylemek için kullanabilir. Bunun nedeni ise çocuğun sadece olumlu davranış gösterdiğinde anne ve babası tarafından sevileceğini düşünmesi olabilir.

HAYALİ ARKADAŞA NASIL TEPKİ VERMELİSİNİZ?

✔ Çocuğunuz hayali arkadaşıyla bırakın rahat rahat oynasın.
✔ Size hayali arkadaşından bahsederse anne-baba olarak onu dinleyin, ama konuşmaya çok fazla dahil olmayın.
✔ Çocuğunuz söylemediği müddetçe hayali arkadaşı aktivitelere dahil etmeyin. Eğer sizden hayali arkadaşıyla oynamanızı isterse oynayın.
✔ Çocuğunuz yaptığı olumsuzlukları arkadaşının yaptığını iddia ediyorsa, ona bunun nedenini sorun. Bu hayali arkadaş size çocuğunuzun nasıl hissettiği hakkında bilgi verebilir.
✔ Hayali arkadaş tehlikeli değildir, ancak ebeveyn olarak mutlaka çocuğun o hayale takılı kalıp kalmadığını takip etmek gerekir. Bazen görünmeyen hayali arkadaş evde bütün kontrolü ele alır.
✔ Çocukların hayali arkadaşlarıyla dalga geçmemek ve inkar etmemek gerekir. Eğer çocuk sürekli hayali arkadaşından bahsediyorsa ilgisini farklı konulara çekmek gerekir.

PEKİ HAYALİ ARKADAŞLARA NE ZAMAN DİKKAT EDİLMELİ?

Çocuğunuz arkadaşları ile vakit geçirmek, sosyal ortamlarda bulunmak ve sevdiği şeyleri yapmak yerine hayali arkadaşı ile fazlaca zaman geçirmeye başladığında çocuğunuzun duygusal bir sıkıntı içinde olması mümkündür. Sağlıklı gelişimi olan çocuklarda hayali arkadaş kavramının yaş ilerledikçe yok olması beklenmektedir. 6 yaşını geçmiş ve hala aynı yoğunlukta hayali arkadaşından bahsediyorsa dikkat etmek gerekir. Çocuğunuzun hayali arkadaşı ile sıra dışı bir ilişkide olduğunu gözlemlediğinizde, çocuğunuzun duygularını, davranışlarının nedenlerini anlamak ve ona yardımcı olmak için mutlaka bir uzmana başvurmalısınız. ■

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya Eylül ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

BAKIM, AXE

Erkek bakım markası Axe, erkeklere özel saç şekillendirme serisi ile özgürleşmeye saçlardan başlamaya çağırıyor.

EV, BAMBİ

'Yatak Sanatı' mottosuyla takipçilerine seslenen Bambi, koleksiyonundaki inovatif yatak tasarımlarıyla uyku ve dinlenme arasındaki farkı müşterilerine kanıtlıyor.

BEBEK, BEBE D'OR

Bebe D'or Akıllı Pipetli Bardak esnek pipetin ucunda yer alan ağır topuyla dikkat çekiyor. Bu top sayesinde bebekler bardakta bulunan sıvıyı tüm açılardan rahatlıkla içebiliyorlar...

BEBEK, BEBİVİTA

Bebivita Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda, içeriğindeki kalsiyum, iyot, demir ve önemli mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimi için gerekli besin ve enerjiyi sağlar.

GIDA, BEEO

BEEO'nun Amerika'dan ödüllü Kakao-Fındık-Ham Bal-Propolis karışımı şimdi sütlü lezzetiyle raflarda yerini aldı. Sadece Migros mağazalarında ve beeo.com.tr'de...

BAKIM, BİODERMA

Sébium Global Cover, yarattığı 2 farklı etki ile kullananların favorisi oluyor. Hayatımıza giren cilt pürüzleri ve siyah noktalar hemen hemen herkesin karşılaştığı cilt sorunlarının başında geliyor.

BAKIM, BRILLE PREMIUM

QNET tarafından özel olarak formülize edilen Brille Premium ağız bakım ürünleri ile ferah bir nefese ve beyaz dişlere kavuşmak artık daha kolay.

GIDA, DİMES

DİMES'in serinleten yeni lezzetleri, Ananas&Coconut ve Karpuz&Çilek, yaz meyvelerinden gelen enerjisiyle tüketicilerin beğenisine sunuluyor.

BAKIM, DOOR

Kişisel bakım sektörünün yerli gücü DOOR, şimdi de güneş koruyucularıyla büyük bir Ar-Ge başarısına imza attı. Türkiye'de 'güneşe karşı en uzun süreli koruma kremini' hayata geçirdi.

BEBEK, FİSHER- PRİCE

Bebeğinizi gelişimine uygun olarak tasarlanan "Melodili Zürafa Aktivite Masası" ile masa üzerinde oyun oynamaya teşvik ederken; sesler, melodiler ve ışıklar ile duyu gelişimine de yardımcı oluyor.

EV, ÇİLEK

Tasarımlarıyla tüm dünya çocuklarına seslenen Çilek, çocuklardan ilham alarak tasarladığı Natura Baby Bebek Odası ile ebeveynlerin beğenisini kazanmaya devam ediyor.

EV, GEBERİT

Geberit, geliştirdiği teknolojik ürünleriyle banyolarda konforu hedeflemenin ötesinde kısa sürede takipçilerini yepyeni bir banyoyla buluşturacak akıllı çözümler sunuyor.

EV, CONFETTİ KIDS

Confetti Kids, özel kaymaz tabanlı halı seçenekleri ile hareket etmeyi ve oyun oynamayı seven miniklerin yaşayabileceği kazalara karşı fayda sağlıyor.

GIDA, GODIVA

Dünyanın bir numaralı Premium çikolata üreticisi Godiva, dünyanın heyecan verici kozmopolit şehirlerinin cazibesinden esinlenerek hazırladığı yeni koleksiyonunu satışa sundu.

ÇOCUK, HİPP

Organik Ahududulu Elmalı Muzlu, Organik Yulaflı Elmalı Muzlu ve Organik Şeftali Elmalı olarak, zengin tahıl ve vitamin kaynağı olan, sindirime yardımcı, öğün aralarında uygun ve sağlıklı atıştırmalıklar.

BEBEK, INCIA

INCIA dünyasının bebek bakım serisinde yer alan %100 doğal ve güvenli Kuru Ciltler İçin Jel Krem; hassas ve kuru cilde sahip bebeklerin ihtiyacı olan doğal bakımı sağlamaya yardımcı oluyor.

GIDA, KOCAMAN BALIKÇILIK

Geliştirdiği karides topu ile sofraları süsleyen Kocaman Balıkçılık, 400 gramlık paketlerde dondurulmuş olarak satışa sunduğu bu ürünle keyifli sohbetlerinize eşlik ediyor.

GELİŞİM, LUDİO MİNİMA

Çocukların yüzlerinde oluşan gurur ve mutluluktan ilham alan Ludio Minima, üç farklı kategoriden oluşan; "Şekiller, Mevsimler ve Hikayeler-2" serisini oluşturdu.

EV, MARSHALL

"Renklendir Hayatı" sloganıyla mekanlara ve hayata renk katmaya devam eden Marshall, sonbaharın sıcak renklerini ve tonlarını evine taşımak isteyenlere yeni renk koleksiyonundan seçtiği önerileri var.

EV, LCW HOME

LCW Home nevresim takımları, bornozlar, havlular, pikeler, kırlentler, masa örtüleri, mutfak önlükleri, paspas ve çocuk odası aksesuarları olmak üzere birbirinden farklı ürün ve çeşitleriyle evin tüm alanlarına hakimiyet kurmaya hazır!

BEBEK, MUSTELA

Mustela Vitamin Bariyer Pişik Kremi, patentli doğal aktif bileşenlerin eşsiz kombinasyonu sayesinde tahriş ve kızarıklığa neden olan faktörleri gidermeye yardımcı olmak için özel olarak formüle edilmiştir.

EV, VANESSA

Vanessa, Chester koltuk modellerindeki benzersiz tasarımları ile dikkat çekerken yaşam alanlarınıza şıklık katıyor.

MUTFAK, PİKNİK

Buzdolabı poşetinden pişirme kâğıdına kadar mutfakta ihtiyaç duyulan pek çok ürünle evlerimize giren Piknik, Desenli Kilitli Poşet ve Sandviç Poşeti ile çocuklarımızın beslenme çantalarında da yerini alıyor.

BAKIM, SİVENO

Tüm ailenizin kullanabileceği Siveno Zeytinyağlı Doğal Sıvı Sabun ellerinizi temizlerken bakımını yapar ve ellerinizde yumuşak bir his bırakır...

BAKIM, REXONA

Rexona, enerjisini hareketten alan kullanıcılarından esinlenerek geliştirdiği, hareketle aktif hale gelen Motionsense teknolojisi ile herkesi özgürce hareket etmeye davet ediyor.

SAĞLIK, STERİMAR

Türkiye'nin en çok tercih edilen ve güvenilen burun spreyi markalarından Sterimar'ın bebeklere ve çocuklara özel formları günlük burun hijyenini sağlarken, şimdi tıkalı burunlara özel çözüm de sunuyor.

BAKIM, VOONKA

Voonka Collagen Hyaluronic Acid Cream içeriğinde 7 muhteşem bileşen bulunduruyor. Krem formu ile yüz ve ellerinizde cilt kuruluğunu giderip esnekliğini artırmasına yardımcı oluyor.

ATMA BAĞIŞLA!
EĞİTİME DÖNÜŞTÜR.

Kullanmadığınız elektrikli ve elektronik eşyalarınızı TEGV'e bağışlayın. İmkânları kısıtlı 1000 çocuğumuza eğitim desteği sağlayın.

atma bağışla!

Neler bağışlayabilirsiniz:

Masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar, cep telefonları ve tabletler, yazıcı ve monitörler, bilgisayar parçaları, görüntü ve müzik sistemleri, elektrikli ve elektronik ev aletleri, kablo ve adaptörler vb...

Tüm sorularınız için 0216 290 70 69 numaralı telefonu arayabilir, atmabagisla@tegv.org adresine mail gönderebilir veya atmabagisla.org adresini ziyaret edebilirsiniz.

T.C.
ÇEVRE VE ŞEHİRCİLİK
BAKANLIĞI

TÜBİSAD
AEEE YETKİLENDİRİLMİŞ KURULUŞU | WEEE COMPLIANCE SCHEME

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

“Çocuğum büyüyünce bana anne diyebilsin yeter...”

Otizmli çocuk annesi Feriha Birdal

Feriha Hanım gibi annelerin hayalleri, birçok çocuk için küçük ama otizmli çocuklar için büyük hayaller.
Fakat erken tanı ve eğitimle ulaşılamayacak hayaller değil.
Destek verseniz yeter.

TOHUM YAZIN 5290'A SMS ATIN

10 TL BAĞIŞLAYIN

www.tohumotizm.org.tr - 0 212 244 75 00

Tüm operatörlerin faturalı hatları için geçerlidir. SMS başına Türk Telekom 2 SMS, Vodafone 1 SMS bedeli ayrıca ücretlendirmekte, Turkcell ücretlendirmemektedir.

TOHUM TÜRKİYE OTİZM ERKEN TANI VE EĞİTİM VAKFI

Sambucol®'le, okula geri dönüş başladı!

Detaylı Bilgi ve İnternet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Sambucol® PLUS KIDS YUMMIES Çiğnenebilir Form

Sambucol® Kids Likit Şurup

Sambucol® PLUS Likit Şurup

MOR DEFANS
Sambucol®'le,
yıl boyu tam defans!

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Sambucol® ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

E Sadece Eczanelerde!

www.mordefans.com.tr
www.ihealth.com.tr
/sambucoltr

Health® sağlığınıza değer verir...